



走るときに、先輩達についていけなきゃいけません。でもついて来れないのでついていくためには、どうしたらいいですか

綺麗事だと思うかも知れど、その時に自分にできる精一杯をすることが大事！一瞬で体力がつく方法なんてないけど毎回(量)全力(質)で走ったら絶対に体力はついていきます！それが本当にきついですけどね。  
私は走る時に、きついか後何分あるとか全部捨てて頭真っ白にしてただ手と足が勝手に動くような感じで行きます(ごめんなさい笑わかりにくい)後息を吸って吐きやすいリズムで呼吸してみてもいいかな？



自主練として外に走りに行ったり、部活で追いつきたい先輩を夢中になって見ながら走ってみてはどうですか？

