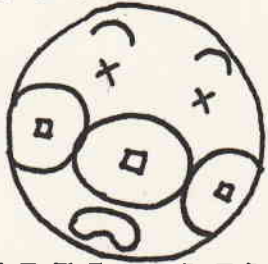


体育だより

2012年

5月号
体育委員会

5月は…体育の授業で20mシャトルランと持久走をします。なのでこの二つのことについて書きます。



持久走

男子は1500m（7ラウンド1.5週）女子1000m（7ラウンド1.5週）です。スタートはディニクスタートです。

20mシャトルラン

線上に立ち音が鳴ったら20m先の線に向かって走ります。線まで走ったらその場で向きをかえて音かな、たらまた走ります。この動きをくりかえします。2回続けて線に間に合

各学年最高記録

シャトルラン

1年男子	113回
女子	70回
2年男子	118回
女子	99回
3年男子	105回
女子	84回

持久走

1年男子	5'18秒
女子	3'58秒
2年男子	5'25秒
女子	3'46秒
3年男子	5'6秒
女子	3'53秒

この上の記録を更新し自己ベストを出せるようにがんばって下さい!!
6日には他の種目もあります。

