

「継続が大事！」～全校朝会「シャトルラン表彰」～

○7月23日

西小では体力づくりとして 体育の時間にシャトルランを行っています。



20Mの間を
一定時間に
往復します。

持久力、心肺機能の向上
体力づくりには効果大。

でも
とてもハードです。



先週の全校朝会

1学期のシャトルラン表彰式がありました。



各学年で一番の記録を出した子たち

多い子は100回以上往復。
距離にして2km以上。

継続することが大切です。

今後も体力づくりを工夫していきます。