

持久走大会

全力で走り切りました！！



これまでのベストを
尽くすぞ！！



最後まで止まらず、あきらめずに最後
まで走り切るぞ！

正しい姿勢について教えていただきました



「頭・肩・腰・ふくらはぎ」
が壁につくのが一番良い姿勢
なんだ！



髪を引っ張られるようにして、
座った状態での良い姿勢を
つくってみよう！！

