

## 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！！

