

# 5年生 体育 1月23日

## 「持久走」 一定の時間に長い距離を走る学習



晴れた日の運動場では、風を切って懸命に走る姿が見られます。また、仲間を応援する温かい声からは、思いやりを感じ、嬉しくなります。

スタートで速く走ると4分間同じペースで走ることが難しいので、全体のペースを考えたいです。



友達が「がんばって」と言ってくれたから、がんばれました。



持久走はきついなけど、みんな一生懸命走るから自分もがんばります。



最初、遅くしすぎると記録が伸びなかったので、次は全体のペースを考えて走りたいです。

