

☆ランナーズタイムが始まりました！

11月15日（月）からランナーズタイムが始まりました。8日（月）から始まる予定でしたが、先週は、雨の影響を受けて実施できなかったため、15日（月）が初日となりました。

ランナーズタイムは、「寒さに負けず、心身ともに健康な体をつくること」「マラソン大会に向けて練習することで、めあてに向かって最後まで努力する心を育てること」をねらいとして実施しており、低・中・高学年に分かれて、それぞれのコースを音楽に合わせて、自分のペースで走ります。

持久走は、心肺機能を高め、体力向上を図ることができる運動であるだけでなく、自分に合っためあてをもち、それをやり遂げることによって、強い気持ちを養うことができる運動でもあります。12月8日のマラソン大会当日に向けて頑張れ東っ子！！

また、今回のランナーズタイムを通して、一人でも多くの児童が「走ることの楽しさ」を味わってくれることを願っています。

【皆、一生懸命走っています】

