

北小タイム1



自分のペースで3分間走をすることを中心としていますが、準備運動として北小体操を取り入れています。

今年度も、毎週の木曜日に北小タイムとして、体力づくりに取り組んでいます。



1,2,3年生が内側を走り,4,5,6年生が外側を走っています。それぞれが自分のペースに合わせてジョギングをしています。

一人一人が自分の体力を知り,少しでもそれを伸ばすことを目的に週に一度を目安に行っています。体力の向上に役立つことを願っています。

