

1. 7kmを走りきるぞ！

マラソン大会に向けて練習をがんばっています。今年は、1.7 kmを走ります。トラック 4分の3周と周回コース4周です。自分の力に応じて無理のない速さで、呼吸を整えながら走ることを意識して練習に取り組んでいます。応援よろしくお願いします。

