

## 駅伝練習

**本日も、朝から駅伝の練習です。まだまだ、慣れないところですが、選手たちは気合が入っています。**



**準備体操も入念に行っています。ケガをしないように気を付けましょう。**



**まずは、半周をダッシュします。体力をもどすには、インターバル走が効果的です。**



**意外に半周はキツイと思います。しかし、徐々に慣らしていきましょう。**



**残り半周はランニングでもどってきます。メリハリのある練習が大切ですね。**



**最後はペース走です。計画的に練習をして、一人一人の体力を向上させましょう！**

