

## 【1年生 体育】 インターバル走を行っています

令和3年9月28日(火)、現在体育の授業では校庭にてインターバル走を行っています。インターバル走では、200mトラック1周を6回走ります。本日の目標タイムは男子：1周60秒以内、女子：1周65秒以内でしたが、建築・電気科1年生は平均35～45秒で走りました。現在までの全クラスの最高タイムは28秒です！インターバル走は3日間行い、目標タイムも回数を重ねるごとに5秒ずつ縮まっています。

回数を重ねるごとに自分のタイムが少しでも縮まり、皆さんの体力の維持・向上につながって欲しいと願っています！

