

5分間走(朝運動)

5月10日(水)

本日より毎週水曜日の朝運動は5分間走になりました。

南アフリカは放課後や休日に気軽に公園等で運動ができにくいのが現状です。そこでJSJでは、校内にて運動不足解消及び体力向上を目指す取り組みを続けています。

その一つとして、毎週水曜日の朝活動の時間に朝運動を実施しています。5月～9月までは持久力アップを目指したマラソンです。

1周100mのコースを、5分間走り続けます。アフリカ大陸一周マラソンカードを用い、1周ごとにアフリカの国を進むことができます。みなさんアフリカ大陸一周を目指して頑張ってください。

