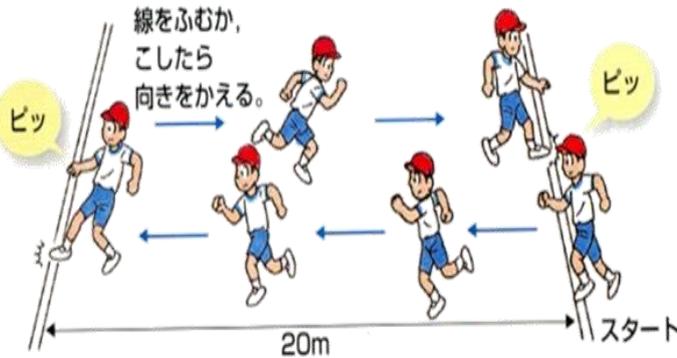


# 🏃 = 20mシャトルラン



《テストの行い方》  
CDのリズムにあわせておりかえします。2回つづけて間に合わなかったらおしまいです。

たいいよくひょうじゅんち  
体力標準値(目ひょうとするきろくです。)

3年生		4年生	
男子	女子	男子	女子
40.48回	31.96回	49.93回	39.54回

## 仙人からのアドバイス



あと1回



うでをふり  
顔は前向き走るべし  
「もうだめ」からの  
あと一回・・・

## トレーニング方法



### ○どろけい



クラスあそびで行うなど、大人数でやると楽しいし体力も高まります。

### ○ランニング

むりせずジョギングのつもりで!つづけることが大切です。

