

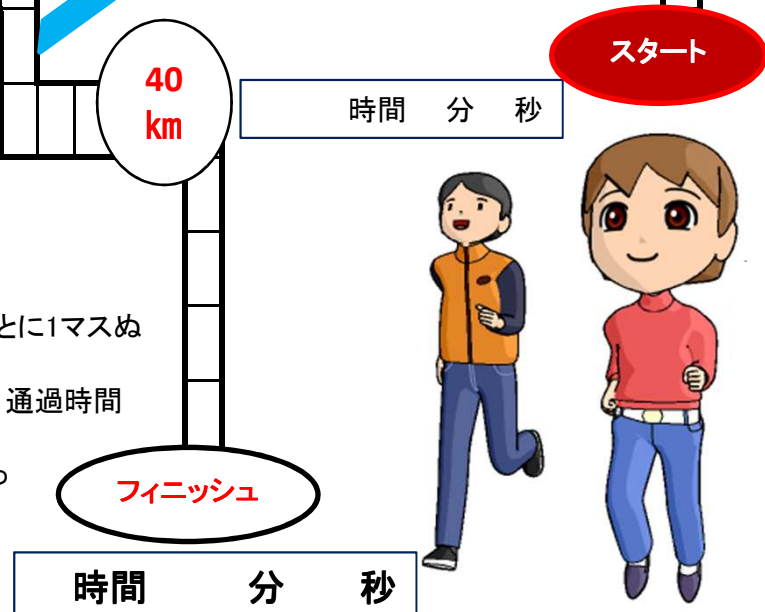
『徳島マラソン』にチャレンジ

★**ディスタンスチャレンジ**(自分のペースを保って走り(歩き), きよりに挑戦)は500m走るごとに1マスぬりましょう。

★**タイムチャレンジ**(学級・グループの短きより走の記録を足して時間に挑戦)はマスをぬり、通過時間も書きましょう。

★体調に合わせてむりをしないようにしましょう。また、ウォーミングアップやクールダウンもしっかり行いましょう。

学校	年	組	名前
----	---	---	----



時間	分	秒
----	---	---

マラソン世界記録: 男子2時間03分38秒, 女子2時間15分25秒
マラソン日本記録: 男子2時間06分16秒, 女子2時間19分12秒