

のぞみ駅伝大会

当日までにトレーニングをして体を鍛えてけがをすることなく、最後まで諦めることなくそれぞれ完走をめざしてがんばりましょう。

就職は体力勝負です！この日頑張った思い出はきっと未来の自分を支えてくれるでしょう。

*今回は「マラソン」ではなく「駅伝」です。

チームでの競争になりますので、チームの仲間を応援しましょう！



日時：10月28日(金) 13:00～ 雨天中止

会場：中田中央公園

コース：公園内ランニングコース

表彰：優勝チームには賞品あります！！

その他参加賞あり。

持ち物：運動着（ジャージ、Tシャツ等）、運動靴、タオル、帽子

当日までに…

- ・この大会を目標に各自トレーニングをしましょう。散歩でも構いません、体を動かすことが大切です。
- ・お風呂上りにストレッチをしましょう。けがの予防になります。

当日は…

- ・この大会は全員参加です！当日までに体調を整えてください。
- ・走るのに適した運動着、運動靴を用意してください。
- ・「走るのが嫌い」「走るのがめんどくさい」そんな理由で走らないなんてことはやめましょう。みんなで気持ちよく体を動かしましょう。