

# やましろ未来っ子 体力向上プロジェクト 「やましろ800/1000」 —京都府山城教育局—

このプロジェクトは、山城地域の子どもたち一人一人の体力向上に向けた取組です。

今年度は、中学年と高学年を対象に、体育の授業等で800m・1000mのどちらか選んで持久走に取り組むプロジェクトを実施します。

みなさんの参加まっています!!!

## 目標の先にある自分を目指して

Aiming for yourself beyond your goals

800m 世界記録 1分40秒

1000m世界記録 2分11秒

## 目標を達成しよう

800m 日本記録 1分45秒

1000m日本記録 2分18秒

## 粘り強く取り組み

800m 高校生記録 1分46秒

1000m高校生記録 2分23秒

## 目標を決め

800m 中学生記録 1分52秒

800m 山城の記録 2分34 (2022年度の記録)

タブレットからエントリー

走る前に動画を  
Check!!

プロジェクトの開始は

2学期から!

特別講師  
加納選手自己紹介



3つのポイント



正しい姿勢



動き作り上半身



動き作り下半身



加納選手からの  
メッセージ

