

今日は体育がありました。今は持久走の練習で走っているのですが、雨が降っていて外では走れないため、室内で20mシャトルランを行いました。普通に4km走った方が楽で、授業が終わった後はせきが止まらずきつかったです。二度としたくありません。持久走は死ぬ気で走ります。

