



# ランニングはじめました！



木村先生より

いえ 家にずっといると、どんどん <sup>からだ</sup> 体が大きくなっていきます。

せんせい おとな 先生は、大人なので、<sup>たて</sup> 縦には伸びません。<sup>よこ</sup> 横に大きくなり

ます。つまり、<sup>ふと</sup> 太るのです!!

「このままではいけない!!」と思い、<sup>おも</sup> 毎日 <sup>まいにち</sup> 1時間 <sup>じかん</sup> (60分)

<sup>はし</sup> 走ることにしました。<sup>いえ</sup> 家から <sup>ラグーナ</sup> ラグーナまで <sup>い</sup> 行って、<sup>かえ</sup> 帰ってくる

と、ちょうど <sup>じかん</sup> 1時間 <sup>ぶん</sup> (60分) です。<sup>にち</sup> 20日ほど <sup>つづ</sup> 続けたので、

<sup>はし</sup> だんだん走るのにもなれてきました。もっと、<sup>なが</sup> 長く <sup>はし</sup> 走ろうと

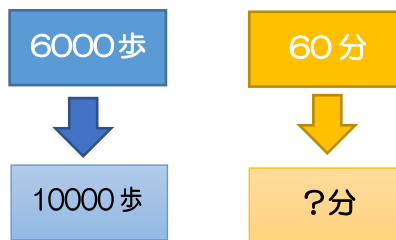
<sup>おも</sup> 思い、<sup>もくひょう</sup> 目標を決めました。<sup>いま</sup> 今、<sup>じかん</sup> 1時間 <sup>ぶん</sup> (60分) で <sup>ほ</sup> 6000歩 <sup>はし</sup> くらい走っています。(ずっと <sup>おな</sup> 同じスピード

<sup>はし</sup> で走っています) <sup>つぎ</sup> そこで、<sup>ほ</sup> 次は <sup>はし</sup> 10000歩 <sup>き</sup> 走ることになりました。しかし、<sup>はし</sup> どのくらい走ったら

<sup>ほ</sup> 10000歩 <sup>はし</sup> 走れるのか <sup>せんせい</sup> 先生は <sup>な</sup> なやんでいます。どうしたら <sup>よ</sup> よいでしょうか?

先生は、<sup>ほ</sup> 10000歩 <sup>はし</sup> 走るのには、<sup>なんぶんかんはし</sup> 何分間 <sup>はし</sup> 走れば <sup>い</sup> いいかな?

(<sup>おな</sup> 今までと同じスピードで <sup>はし</sup> 走ります)



<sup>ひと</sup> わかった人は <sup>せんせい</sup> 先生に <sup>おし</sup> 教えてください!

あと、<sup>ほ</sup> 10000歩 <sup>はし</sup> 走ると <sup>なん</sup> だいたい <sup>はし</sup> 何キロ <sup>はし</sup> 走っているのかな?

10000 <sup>キロ</sup> かな? <sup>どう</sup> どうやって <sup>は</sup> はかれば <sup>い</sup> いいかな?

<sup>ほうほう</sup> いい方法 <sup>み</sup> が <sup>おし</sup> 見つかったら <sup>おし</sup> 教えてね!

