

第 27 回神戸市小学生クロスカントリー大会

# 出場する小学生のみなさんへ



選手と交流できるよ

**NORITZ**

## ノーリツ女子陸上部の選手

と一緒に

# ウォーミングアップ

をしよう！

## 9:00 に招集所に集まろう！

選手と一緒に  
ジョギングや体操  
ランニングをします

※30分程度体を動かします。



しっかりウォーミングアップをして  
レースに出よう！