# 跑步的日记(五篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2025-07-12

*跑步的日记一可是，我正想边吃着牛奶和面包边哼着小曲，悠闲的靠在树边为咱们的运动员加油。谁知，强强飞奔到我身边，说：“别吃了，省得待会儿跑不动。”我吃了一惊，差点呛着，问：“啥？我又没参加跑步，为啥要跑？。”强强回答说：“胖子今天没来，要你当...*

**跑步的日记一**

可是，我正想边吃着牛奶和面包边哼着小曲，悠闲的靠在树边为咱们的运动员加油。谁知，强强飞奔到我身边，说：“别吃了，省得待会儿跑不动。”我吃了一惊，差点呛着，问：“啥？我又没参加跑步，为啥要跑？。”强强回答说：“胖子今天没来，要你当替补队员。”我兴奋地说：“哦也英雄终于有用武之地啦！”说完，忙把手里的东西扔了，跟随强强到谢老师那儿报到。

比赛快开始了，我们先列好队，男左女右，准备战斗。杨梅为第一棒，可一直在那耍酷、玩棒。身为下一棒的我，一直劝他说：“别玩了，等一下跑跑完步拿了第一随，你怎么玩。”只见他羞愧地低下了头。这时，大家对胜利充满了信心。“砰”的一声枪响。运动员都飞奔出去了。糟了，杨梅漫了一秒，这点还可以原谅。可是，到了那边女孩接棒的时候，竟然丢了棒。我们又落下了一大截，这该怎么办呢？

我们没有泄气。为了那一大截，我们后面的拼命地跑。可喜的是，一班也丢了一棒。我们三个班简直是齐驱并驾，我班的“加油”声也是此起彼伏。在最后关头的时候，三班的主力队员———廖涛，猛的冲向了终点……

三班技高一筹，得了第一，我班屈居第二。

屈居第二的我们，带着那么一丝丝的`遗憾，但是，把我们的欢声笑语，把我们撒下的汉水永远的留在了运动场上。

**跑步的日记二**

几个星期前，校长宣布了一条振奋人心的消息：把课间10分钟改为5分钟，把剩下的5分钟放在一起，成为第二节课下课后的大课间。大课间公有35分钟！

听到这个消息，同学们都兴奋不已，一个个交头接耳，开心地讨论着。我也十分高兴。

从此，每天第二节课下课后，同学们便迫不及待排好队伍，跑到体育场上玩耍。有的.同学在跳高，有的同学在打羽毛球，有的同学带踢毽子，有的同学在跳绳……大家摩拳擦掌，展示着自己的运动长处。同学们一个个生龙活虎，玩的十分开心。而我呢，没事跑跑步，聊聊天。整个体育场都充满了同学们的欢笑声。广播里还播着欢快的歌曲，使同学们玩得更起劲了。大课间活动开展了几个星期，我明显感到了我的身体好多了，以前跑2圈就气喘吁吁的我，现在跑个3圈也不成问题。

我十分喜爱大课间活动。因为在这个活动中，老师也在积极参与。看那里，两个学生甩着绳子，老师就在中间跳。一个，两个，三个……突然，老师没反映过来，绳子没有跳过去。那全同学笑了起来，那位老师也在呵呵地笑着。

瞧！那跑步的队伍中增加了几位老师的身影。老师们一边走还一边和学生们聊天。学生们从从容容地笑着回答，完全没有了畏惧老师的神情。

大课间，你真好！你不仅让我们强身健体，还让我们增加了同学之间的友谊，促进了师生之间的关系。

大课间跑步，希望你一直开展下去！

**跑步的日记三**

今天晚上，我winter和浦依旧坚持跑步，我们在那里蹦啊，跳啊的，好不开心！！忽然我们背后窜出一个男的，大约比我们大两三岁，害羞地问道：“请问….你…你们谁是紫微小学的？”那两个没良心的把手一摊指指我，我一头雾水……“你要做什么？？”我诧异万千：这种男的也真大胆，竟敢在光天化日之下询问不相识的女孩儿，不要脸！！！

a君（那男的）：“那你们…是…不是足球队的？

me：（呵，我倒！！这，真不现实）：“不是拉，你到底要干什么？？”

a君：“没什么 ，那边三个要问一下拉！”（他走掉了）

我们三个象丈二的`和尚摸不着头脑？？？那边三个？？？？什么意思？

这奇遇是我们没心思再跑步了，大家浮想联翩，议论了半天终于得出了结论：听好了！！骗子一个，想让我们上当，门都没有！！！！

（最可笑的是winter和浦，她俩居然认为那男的才是小学生！天那，我极力反对：“他？？？胡子一大把！问了一下他的同伙，才大致了解了一下情况，他们四个人，好像有两个上高中，两个上初中，至于a君，他刚中考考好！）

哎，我们现在正处于水深火热之中，万难中抽出一点时间锻炼身体，而他们，舒服啊！！！（快考试了）

后来我们就走了，可我仍觉得此事怪异蹊跷，我脑中谜团千万，他们到底是要干什么啊！！！

**跑步的日记四**

我的特长有许多，比如滑板、乒乓球、跳远……其中，我最拿手的就得数跑步了。

在三年级下学期时，我的跑步速度十分的惊人——非常快，有些同学不信，一次又一次地向我挑战，他们都努力地跑啊跑，可每次都被我远远地甩在了后面，被我战败后，他们叹了一口气，但是他们并没有气馁，再次向我挑战，这次他们可是使出了吃奶的劲儿更加努力地跑起来，想超越我。可我还是羸了他们!，几场比赛下来，从此我就有了“跑步四大天王之首”的称号。

这学期快要结束了，体育老师要测试我们50米跑步的成绩，当喊到我和翁颢洋出列比赛时，我自信满满地走到了预跑线后，准备起跑。这时，耳边传来了同学们为我加油呐喊的声音：“毛睿，加油!毛睿，必羸!”他们的声音犹如雷霆一般，在我的.身体里迅速地迸发出一种奇特的力量，宋老师一吹哨子，我像箭一样地冲出去，像风一样的穿过人群，飞一样地跑起来，我摆动双臂，奋力前进，瞬间就以8秒17的成绩战胜了翁颢洋，羸得了全班第一的成绩。

下课后，许多同学把我围起来，有的说，毛睿，你真牛!跑了全班第一名哦;有的人说，毛睿，下次我一定要超过你!

晚上我把成绩告诉了爸爸妈妈，他们都对我伸出了大拇指：儿子，你是我们的骄傲!

怎么样，我算是一个跑步高手吗?

**跑步的日记五**

又是一个炎热的下午，想到又要去室外上体育课，本来因为获奖的高兴劲也就随之而去了。

看来还是“天助我们也”，刚到操场，毛毛细雨开始飘飘洒洒，刚才的高兴劲又油然而生，看着老师教我们回教室的手语，别提有多高兴了！可是这该死的老天，又放晴了。就这样来来回回了好几次，体育课还是没能避免，哎……

“这节体育课练习加速跑，然后再跑一组往返接力，就下课。”体育老师严肃的说。人群中发出一片唏嘘声。这天气，别说跑，就是站在这里也是汗如雨下。

跑不要开始了，我是第一个跑，我迈出右脚，抬起左臂，目视前方，作出起跑的姿势，啊，天空又飘下了小雨，哈哈，不用跑了，谁能想到，老师的嘴里却“倒”出一句：别人能跑，为什么我们不能？”哼，气死我也。

我的运动神经又一根根的\'绷紧，随时准备“离弦”，一声哨响，我飞跑而去，脚步与风摩擦出声音，我慢慢地超越了几位同学，但是我还不能放松，加速，再加速，在蒙蒙细雨中，我冲过了终点，尽管我不是第一第二第三，但是，我至少努力过，奋斗过，随之，一种成就感油然而生。

跑步过后，必是大汗淋漓，但是我也从汗水中领悟到了一个道理：做任何事情，只要你努力过，拼搏过，奋斗过，哪怕是最后，你还是能问心无愧的对自己说一声：我真的努力了。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找