# 2024跑步日记400字最新整合范文合集

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-09-11

*第一篇：2024跑步日记400字最新整合腿蹬着地，肌肉很紧，腿有麻又吃力，感觉这条路永远都跑不完，我的手臂用用力地摆着，耳边传来同学们大声的呐喊声：“宋宜乐，你一定要加油呀!”我觉得这哪像400米呀，就像800米一样……小编带你了解更多相...*

**第一篇：2024跑步日记400字最新整合**

腿蹬着地，肌肉很紧，腿有麻又吃力，感觉这条路永远都跑不完，我的手臂用用力地摆着，耳边传来同学们大声的呐喊声：“宋宜乐，你一定要加油呀!”我觉得这哪像400米呀，就像800米一样……小编带你了解更多相关内容，接下来要给大家提供的是：2024跑步日记，希望你认真看完，会对你有帮助的!

2024跑步日记1

今天，我要和小明进行一场跑步比赛。

我套上袜子，穿好运动鞋，整理了一下运动服来到了跑道上。我站在起跑线上，扭扭腰，甩甩手，疏松疏松筋骨，做好一切准备工作，就等着裁判说开始了。

“预备。”裁判大声喊道。我顿时紧张起来了，觉得脚有点僵硬了。我给自己打气，自言自语：“别紧张，要相信自己的实力。”听了这句话，我觉得自己放松了许多，我重新摆好了预备动作，等待裁判下令。

“开始!”裁判一声令下，我撒腿就跑。我拼命地来回摆动着手臂，大步大步地向前跑。到了中途，我的脸开始涨红了，腿也酸了。但我咬紧牙关，坚持向前跑着“不能输，我一定得赢!”我暗暗告诉自己。

“加油!加油!”同学们大声喊道，加油声此起彼伏，听到了这些话，我又有了力量。我用眼角瞟了一下小明，他看上去比我还累，手也摆不动了，脚步也慢了，但他咬着牙坚持在跑。“我也不能落后。”我使尽全身的力气，憋足了气，迈开大步，冲向终点。

“胜利啦!”同学们的欢呼声响彻云霄，最终，我获得了胜利。

这真是一场惊心动魄的比赛。

2024跑步日记2

今天晚上，我们一家三口来到广场跑步。晚上广场的人真多，散步的，跑步的，聊天的……什么人都有。爸爸找借口说他刚吃过饭跑不动，我和妈妈就顺着广场跑了起来，因为前段时间忙着期末考试，将近十天没跑步了，今天跑起来还真有点累，四圈下来，我和妈妈累得气喘吁吁，汗水顺着脸颊直往下流，我庆幸老妈比较明智，把早晨的跑步改到了晚上，这样锻炼完后，回家就可以冲凉，多爽!

跑完步，我来到器械场地，爸爸让我双腿勾在双杠上，他扶着我做仰卧起坐，我整个身子倒挂着，感觉世界是颠倒的，我昏头转向，血一个尽往头顶冒，妈呀，这怎么能做?我憋不住“哈哈”笑起来，更没劲了。最后，还是爸爸托着我的后背才起来，这个动作太有难度了，我做了几个，就没劲了。

算了，我还是去扔实心球吧。小小的铅球(1千克)抓在我的手里，我怎么觉得如此沉重?更别提扔了，一不留神，铅球掉了下来，差点砸到我的脚。我重新抓起球，背部倾斜，腿部肌肉收紧，手托着球举到耳边，用出全身力气往前扔。铅球抛出一个漂亮的弧线，稳稳地落在地上，又“咕噜”滚到爸爸脚边，“嗯，姿势不错。”爸爸赞扬道。

我受到鼓舞，又一鼓作气扔了十个。

妈妈则站在一边连连称赞：“嗯，有进步。”

第一次晚锻炼就这样结束了，明天继续。

2024跑步日记3

每个人都有自己喜欢的运动，比如：跳绳、跳高、游泳……可是，我喜欢跑步，尤其是飞跑的那种。我喜欢跑起来飞快的感觉，喜欢那种勇往直前的劲头儿，更喜欢听耳边的风声。尤其是跑出一身痛快淋漓的大汗以后，回家洗个澡，别提有多舒服啦。

在学校，如果那个男生招惹了我们女生下课后，我们女生就“围剿”他。因为我跑得快，常常派我去“追捕”。我就一直追、追、追!追得他气喘吁吁、筋疲力尽，说：“小美女，别追啦!我不行啦。”我就把他“押”回来，女生们围上来给他来一顿“少林拧耳朵”、“武当十三掐”。哼!在家里，也经常和爷爷赛跑。当爷爷跑不过要落后的时候，就常耍小花招儿，不是拽我衣服，就是拉我的胳膊，可赖啦。尽管这样，也总是我赢，当“冠军”的感觉真好!

跑步，不仅锻炼身体，还能在赛跑中体验到乐趣。

2024跑步日记4

我是一个爱运动的小姑娘，听妈妈说：我刚会走时就从这个沙发蹦向那个沙发，把大凳子、小椅子排成火车来拉。

长大后，我在爸爸妈妈的带动下，喜欢上了跑步。

每天清晨，天刚蒙蒙亮，四周静悄悄的。居民楼里绝大多数人还在梦乡的时候，我就悄悄起床，穿上心爱的运动鞋去跑步。我沿着林荫小道跑向音乐广场，我绕着广场的小路慢慢地跑，环绕广场的人工湖水里映着我矫健的身姿，一波一波向前游动，路边多情的枝条像在拉扯着我，轻拂着我，像是给我加油、鼓劲;正在忙碌的清洁工阿姨向我伸出大拇指：哇!好棒。跑在路上，我身上湿乎乎的，但感觉好爽。通常，我跑完3圈后，太阳公公就露出了笑脸，于是我就顺着小路跑回家。这时，妈妈已做好了早饭，爸爸也上班去了。

现在，我已经是四年级的学生了，我的个子猛长，身轻如燕，跑起来健步如飞，像插上了翅膀，这全是锻炼的结果。自从我迷上了跑步，疾病远离了我，学习成绩也越来越好，浑身有使不完的劲儿。跑步，使我精神舒畅，信心倍增。跑步，使我耐心位增，学习上再有困难都被一一攻克了。

总之，运动使人健康，我爱运动，更爱跑步。

2024跑步日记5

童年的我住在爷爷奶奶家，爷爷奶奶喜欢运动，没事就跑两圈步，我总是屁颠屁颠的跟在后面跑。

那时的我很喜欢看跑步比赛，一看到有关跑步方面的新闻就发狂了，没命了，一下子冲到电视前认真的看，虽然大字不认几个，可看到在比赛跑步的镜头，我总忍不住动起来。希望将来有一天也能成为他们当中的一员，与他们一起跑。

记得小时候我最讨厌吃早饭了，常常赖在床上不肯下来，还是爷爷连拖带拉的把我从被窝里拽出来，可我是不会认输的，趁爷爷奶奶不注意时跑了出去，等他们反映过来时我以无影无踪了，每次我都在吃午饭前回来，爷爷奶奶拿我没办法。

记得我有一次被同学冤枉了，我百口莫辩，又接受了大家白眼和讥讽，受不了跑了出去，我那时不知怎么的，控制不住自己的腿，在操场上跑了一圈又一圈，在跑的时候我忘记了所有的委屈，所有的不满，忘记了整个世界，忘情的跑，跑到自己跑不动了为止。跑完后的我感觉无比的轻松，第二天，我到教室里，同学们都向我道歉，原来是那个同学在擦黑板的时候把笔忘在板槽里，这件事总算是真相大白了。

如今，我以和跑步结下了不解之缘，在我生气时，我会让跑步来安慰我，在我快乐时，我会让跑步来分享我的快乐，在我……

是跑步陪伴了我童年，跑步将陪伴我一生，成为我一生中美好的回忆!

2024跑步日记6

冬季长跑是锻炼身体的基础，也是增强体质的运动，这不，学校开始冬季长跑的训练了，同学们个个精神抖擞，盛气凌人。

要开始跑了，开始的时候同学们整齐的步伐，齐声喊着“一二一，一二一······”。跑第一圈的时候，还觉得不错，很轻松，跑了三圈后，觉得有点累，长龙般的队伍也变的七零八乱，杂乱无章了。跑到五圈，脚上的速度渐渐的放慢了，像拖着两块重铁块似的，很沉重，一点儿也走不动了。功夫不负有心人，五圈终于跑完了，虽然还没有汗流浃背，也累的气喘吁吁，心跳也明显加快了，豆大的汗珠从我的脸上流了下来，脸也变得通红通红的。同学们也叽叽喳喳的说“不行了，不行了，累死了，累死了，跑不动了，再跑脚腕就快要断掉了。”重重的呼吸声也回荡在耳边。毕竟这是这个冬天的第一次跑嘛，累也是应该的，以后跑的时间长了，一定就不会觉得那么累了。

在晨光的沐浴下，我们绽放如火的青春。所有的辛苦换来的是我们强健的体魄，所有的汗水也将证明我们的付出。是的，我喜欢冬季长跑。

2024跑步日记7

如果你想知道我们班的跑步能手是谁，我肯定会不假思索地说：“当然是祝俊溢了!”

祝俊溢有着不高的个子，有力的大腿。从他那充满活力的大眼睛中就能看出，他是个喜欢运动的男孩子。

一次，我们小队和其它三个小队比赛跑步。到他了，我们的目光都集中在他的身上。发枪令一响，他就像离弦的箭一样，飞奔而去，冲出终点。YEAH!我们赢了!

还有一次，老师举行了一场接力赛。比赛正如火如荼地举行着，很巧，祝俊溢分在了我们这一组。小组里，有几人跑得慢极了。特别是周振业，等他将棒传给祝俊溢的时候，我们已经落后很多了，大家都十分着急，拼命地喊着：“加油!加油!”祝俊溢一点不慌，一拿到棒就飞快地跑了起来，像一匹千里马，超过一个人、二个人、三个人------

他紧咬着牙，甩掉了所有紧追不舍的人。“还有五十米、四十米、三十米、二十米、十米------”最终，他第一个冲出了终点，我们全场沸腾了，胜利真是来之不易啊!

跑步能手，非我的朋友——祝俊溢莫属!

2024跑步日记400字最新整合7篇

**第二篇：2024跑步日记400字**

我喜欢跑步!因为跑起来的时候，就像一只小鸟在飞翔。我喜欢跑道，因为红色的跑道很像红国旗。红色是我最喜欢的颜色，这是最灿烂的颜色……小编带你了解更多相关内容，接下来要给大家提供的是：跑步日记，希望你认真看完，会对你有帮助的!

跑步日记1

十二月六日，我刚起床，爸爸说：“赶紧起床换衣服，去园博园跑步!”我还没回过神，爸爸就拉起我，把衣服拿过来。我赶忙换好衣服和爸爸走到园博园东门，爸爸转过头对我说：“我们跑过去，分两段跑，一共三公里。”我们就开始跑了，第一段是福塔那个位置，我们已经跑到了那个湖那，我气踹嘘嘘的说：“爸爸，我跑不动了!我们还是歇会儿吧。”爸爸严肃的回答道：“坚持就是胜利，如果不坚持将会一事无成!”我只好坚持下去，最终我们跑到了福塔，我已经上气不接下气，但爸爸感觉很轻松的样子，我们又开始慢慢的走了起来。

走到荡秋千的位置，爸爸急忙告诉我：“第二段是园博园西门那湖的位置。”我急忙说道：“这么远，怎么能跑到啊!”爸爸说：“你不要忘记我刚刚跟你说的话!”我也只好跑了起来，跑到那个分岔路口，我焦急的对爸爸说：“我很渴!”爸爸低声细语的对我说：“园博园的终点好像有一棵梅花树，树上有很多美味可口的酸梅。”我一听立刻动力到达了极限。终于我们跑到了那个湖，可我连一个酸梅都没看见。我焦急的问爸爸，爸爸慢慢的回答道：“这就叫望梅止渴，你一想到梅子的汁水，你不就不渴了吗?”我想了想说：“是真的啊!”

这次跑步让我领悟到了“望梅止渴”和“坚持就是胜利”这两个道理。

跑步日记2

这几天每天早晨5：30就开始跑步，这不，今天按时起床了。爸爸把我叫起来，我伸了个懒腰，便跟爸爸去跑步了。(不要误会，不是爸爸陪着我跑步，而是在平常，早上，爸爸都会按时起来跑步，我只不过是跟着爸爸跑而已)

我们每天都去村里的小树林子里跑上一圈，今天也是一如既往，我和爸爸跑起来，我说：“跑快点!”爸爸不做声，没办法，只好自己跑快点了，见爸爸没追上来，我也离爸爸这么远，觉得在这片树林有些诡异，便停下来等爸爸，爸爸慢悠悠的赶上来了，我才跑起来。这个环节重复了几次，爸爸终于“发威”了，他飞快的跑起来，我使出比他两倍的速度来追他，(毕竟爸爸是大人，我是小孩)追上了，便大口大口的喘着粗气，跑了一会儿，将要回家了。

走在小路上，(因为我们累坏了，所以先不跑)后面有一辆大卡车追上来，我们闻声，便大步的跑起来，我真够得意的，因为我比爸爸跑得快。到了家，我一屁股坐在沙发上，歇了好一会儿。

我还要坚持下来，继续跑步。

跑步日记3

如果有人问我：“你在寒假里做过了什么体育活动?”我会说：“做过了跑步比赛!”

有一天，我到奶奶家完，觉得没事做，便坐下来看电视。妹妹婉仪走出来对我说：“我们来一个跑步比赛，怎么样?”“好!”我和妹妹敏贤一致赞同。

我们来到屋外。路线是从起跑点跑到斜坡上。一切准备好了，婉仪大声说“预备——跑!”我们便飞快地往终点跑去。开始，我一马当先，便骄傲起来，一边跑，一边想：你们这些小豆丁也想跑过我，没门!我快步跑到了终点，第一次我赢了。

第二次开始了，我想：这次我放慢脚步，看你们也追不上，哼!我真的放慢了脚步。一开始妹妹们落在了我后面，快到终点时，妹妹们全力冲刺，冲过了终点。唉，这一次输给了妹妹。

通过这次比赛，我明白了：骄傲是不可得的，骄傲会使人落后。

跑步日记4

一天，蜗牛聪聪来到小河边散步。它看见河对岸有一片青菜地，就想：“这河水太急了，我怎么能过河呢?”这时突然吹来一阵，把大树上的梧桐叶吹了几片下来。聪聪马上想出了一个好办法，它把梧桐叶放到了水中就坐着梧桐叶过河了。

来到菜园，它不知道这片菜园的主人就是鸭子。蜗牛聪聪就跑进菜园里大口大口的吃起来，蜗牛聪聪吃得正高兴时，鸭子发现了聪聪，说：“你竟敢偷吃我的青菜，我要吃你。”鸭子刚要吃它的时候，蜗牛聪聪大声的喊了一声：“停”，鸭子问：“你要干什么?”蜗牛聪聪说：“我们来比跑步，如果我跑输了你就吃我，如果我跑赢了就让我吃青菜。”鸭子说：“比就比!”蜗牛聪聪说：“明天早上在那边的大树旁见。”

到了第二天早上，聪聪叫它的弟弟到菜园那儿等着。自己就在大树旁等鸭子来跑步。鸭子来了它说：“我们开始吧，一二三开始。”但蜗牛跑都没跑。鸭子跑到了菜园它看见蜗牛已经在那里了。蜗牛弟弟说：“我赢了!我赢了!”

从此蜗牛聪聪就可以无忧无虑的吃东西了。

跑步日记5

今天放学，我飞快地窜上楼，扔下书包，把红领巾一甩，再夺过水杯喝一大口水，就又冲下楼去了——我又要去跑步了。

每天的早晨、下午，我都要绕着我家楼下的一条四百多米长的水泥路四圈。只要你六点十几分左右起床，就能看到我的身影。

我跑得多，跑得久，所以也见惯了一路上的“奇闻趣事”。比如说：这个人来常看三角梅，每一次都被那只“守梅”的大黄狗吓一大跳，但他还是会常来;有一个人同手同脚地走路，还把手脚抬得高高的，更“有趣”的是她还天天穿着显眼的衣服，似乎担心别人看不见她……

但有一件事却让我十分气愤。那天，我走到一幢楼下，听见一位妈妈在训斥孩子：“我辛辛苦苦给你报那么多班，花了多少钱?你知道吗?啊?你还这么不争气，才考九十九分，你就不能像对面那小孩考一百得第一吗?”这时候孩子已哭得上气不接下气了，可这位妈妈还自顾自地说着：“哭什么哭?有什么好哭?自己不争气，还……”她还说了许多。我心想：“你不能这样斥责孩子，他已经尽力了，再说，这分数也不错呀!”我忽听“呯”一声，又听见那位妈妈尖吼：“你滚到门外反省去，然后再写检讨，抄书十遍!”我既愤怒又无奈。

在日复一日的奔跑中，我发现这世界什么稀奇事都有。

跑步日记6

我非常喜欢跑步，它不仅给我带来了许多乐趣，而且使我认识了许多朋友，还给我一个强健的身体。

有一次，我早早地来到校园，看见杨明老师带着一群五年级学生正在操练。好奇心驱使我跑了过去，学着大哥哥们的样子，也做起了操练。杨明老师见了，说：“你想来就参加吧!”我说：“ok!”我终于成为校队的一名运动员。

经过我不懈的努力，我被选入了参加县运动会，成为一名运动员。我多么激动啊!我更加努力苦练，在运动中我崭露头角。现在，我只在九人之下，而十几人之上呢!

自从我入队那天起，我还认识了许多朋友：牛利明、刘伟、蔺如意、张璐、李龙。现在，我们见了，还热情地打招呼呢。要不我喜欢跑步，恐怕还不认识他们呢!

跑步给了我一个健壮的身体，让我不像以前那样弱不禁风。现在我终于彻底与感冒无缘了。有一次，我们去苏家湾小树林里捡柴火，数我、武鹏宇、张泽机灵，因为我们三个都爱跑步。因此，这次上山，数我们三个收获大呢!

跑步，给了我无穷的乐趣、交了朋友、给了我一个健壮的身体。我有许多梦想，比如：当一名像刘翔那样的运动员，或者成为世界田径最棒选手!我要向我的梦想进发。

跑步日记7

今天，是我校第二十九届运动会开幕的第三天，也是运动会的最后一天上午。各个年级跑完200米和60米比赛后，那正是我期待以久的时刻---六年级男女60米混合接力赛。

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。一。三班的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。

2024跑步日记400字7篇

**第三篇：跑步日记作文**

今天是一个特别的日子，因为从今天开始，爸爸说我每天都要晨跑了。每天跑五圈。虽然我有些不情愿，可还是没有办法拒绝啊！不管了，试一试吧。反正跑步是为了我自己好。

来到操场，天蓝蓝的，好似一张大床，白云懒懒地躺在“大床”上，好不舒服。空气十分清鲜，小鸟也在枝头上放声歌唱，这种境界实在是太美好了。不多说了，现在开始跑步吧！

跑第一圈和第二圈的时候，我感觉很轻松，连蹦带跳的就把前两圈跑完了，可到了第三圈后可就不是那么容易了，到了第四圈我都是用慢跑才跑下来的呢，和第一圈的状态那就是天壤之别，正要跑第五圈的时候我犹豫了，到底跑不跑呢？正在此时心里忽然蹦出来两个小人，小黑人说：“要不别跑了，反正都跑那么多圈了，还不如现在……”“不行！不可以放弃”小黑人还没说完，小白人就立刻插嘴道：“如果你放弃了，那刚刚的4圈就白跑了，加油，坚持跑下来。”听完小白人的话，我仿佛一下子有了动力，拼命跑起来。虽然很难受，感觉嗓子里好像有沙子一般，腿上绑了5吨石头一样，但是，我不能放弃。此时大树好像在为我鼓掌，风贴近我的耳边悄声说：“来啊！追我吧~加油哦！。”于是我更加努力快步加速冲过终点。

太好啦！我跑下来了。我虽然非常开心，但是想想以后每天都要像今天这样这么累，那该怎么办啊！算了~走一步看一步吧。加油！

**第四篇：跑步的日记**

关于跑步的日记

关于跑步的日记1

今天下午我们进行了50米测试，因为我是体育委员，我的特长也是跑步，我心想，我可不能落后，要争取跑个第一。

跑步比赛前，我的心怦怦跳，有点紧张，当我想起妈妈常对我说“凡事不要紧张，以平常心对待就好了。”我的心慢慢地平静下来了。

我们是按学号跑的，很快轮到我们一组了，只剩下三个人，这时最让我感动的是，我听到体育组的一位女老师对我说“加油跑，争取打破世界记录！”她还不停地给我加油，鼓励。胡老师哨子一响，我就使出最大的劲，飞快地向前跑，很快就到达了终点，YE，我得了小组第一！

回家我就把这个喜讯告诉妈妈，让妈妈也为我开心！

关于跑步的日记2

12，19日星期五

今晨我怀着好奇的心情来到学校

（1）刚一到，操场立刻变得尘土飞扬，我看到很多人都在跑步，于是我也和他们一起跑起来。

（2）这不跑不知道，一跑吓一跳，这跑步不仅不好玩跑起来还十分累，这不，我刚跑完1圈，就累得不行了，可悲的是必须跑，没跑完就算没过关，我不由终的叫了一声：“额滴亲娘咧！

（3）在同学的鼓励和支持下，我好不容易跑完了7圈半，跑完后我累得满头大汗，简直可以说是汗流浃背。我虽然很累，但是我至少完成了我的任务，没有失信于自己，我已经很够高兴了。

（4）我今后跑步的次数一定会一次比一次多的，因为跑步不仅可以锻炼身体；可以长高些；还可以增加记忆力，所以我不仅要每天坚持跑步，而且不能把它当成是一种任务，还要一直把它坚持下去。

（5）现在跑步成了我生活中不可缺少的一部分，我爱跑步！

关于跑步的日记3

春季运动会即将开始，运动员们信心十足的来到了比赛场地，跃跃欲试。终于运动会拉开了的帷幕，这是一场别开生面的运动会，同学们欢呼着、雀跃着……就像高兴的小鸟一样。

比赛正式开始，裁判员打出枪声，运动员就像离弦之箭一样跑到了比赛场地的正中间，他们齐头并进，你争我抢，谁也不让谁，两分钟后有几名运动员体力不支，被其他运动员飞速的超过了，落下的同学还在坚持，就像一只受伤的老鼠，永远都不放弃争夺食物。

一秒、两秒、三秒……比赛到了最激烈的时刻，运动员们即将到达终点，这时他们竭尽全力，旗鼓相当的一同冲向了终点线，场上的.同学们拭目以待地看着哪个班得第一，但最后的结果都让大大吃一惊，原来，运动员们是一起冲线的，各班都得了第一，同学们高兴极了，就像小鱼得到了水一样快乐。

运动会虽然结束了，但让我明白了，只要团结一致就能得到好成绩。

关于跑步的日记4

夜幕降临了，本来小区里应该是很安静的，可礼拜五这时候传来了一个小孩的呼救声和一只狗的汪汪声。

那个小孩就是我。我用过了晚餐，准备在小区里散步。可刚一到草坪上，一只狗就对我很“敏感”，马上挣脱了主人的环抱就向我奔来。我顿时万念俱灰，脑子里只有一个字：逃。于是我用了百米冲刺的速度向前奔去。可狗也不是吃干饭的，一边叫一边向我狂奔而来，仿佛是非洲大草原上一只狮子在追一猎物。我和那只狗大概跑了六百多米，可我被狗逼急了，看准一块石头就用脚后跟踢到后面，却没踢到，只好跑到了保安室里。可是狗也窜了进去，跟我一起跳窗，把保安吓出了一声冷汗：难道是警犬抓少年犯？最后，狗的主人及时赶到，把狗抱起套上狗圈，一边对被吓得面如土色的我连说“对不起”。

这件事让我知道了见了狗追不能逃，一逃狗就追得越凶，越快了。

关于跑步的日记5

今天下午，太阳下山了，爸爸说：“我们一起去跑步吧！”我举手赞成，跟着爸爸一起出去了，我们把终点定在永宁公园。

爸爸对我说：“看谁先到终点。”我听了这个话，就一鼓作气向前冲，跑到了半路，我停下来了，说：“先休息一下吧！”过了一会，我又开始跑了，不一会终于到永宁公园。可是爸爸比我先到的，爸爸跟我讲了一句话，跑步一开始要慢点，然后再加快速度，这样子就不会感觉累，有足够力气跑到最后。

听了爸爸的话，我算是明白了，在公园玩了一会，我们有往回跑，这一次我不像刚才那样急着跑了，照爸爸说的道理去做。结果我先回到了家。爸爸摸着我的头，说：“儿子做得不错！”我听了爸爸的话心里像吃了蜜一样甜。

关于跑步的日记6

今天清晨五点零五分，我和爸爸还有爷爷准备一起去绕灵湖跑一圈。

我们穿好衣服，带上热开水，然后再把袜子穿好，最后我再把鞋子穿上，我们就开始绕灵湖跑啦！我们跑到了灵湖。哇！风景真美呀！我们跑呀跑呀！终于跑过了第一座桥！我对爸爸说：“爸爸我渴了。”

爸爸给我倒了一杯水。他自己也喝了一杯水。我们又跑呀！跑呀！又跑过了一座桥，我觉得桥的大小都一直在变。我们又跑过了一座石桥，又跑过了最后一座木桥，一圈终于跑完啦！

我们大家高高兴兴地回家啦！

这一次跑步真有趣！

关于跑步的日记7

今天早上，我和妈妈早早一起起床去邯郸大剧院跑步。

我们七点半就来到邯郸大剧院，晨练的人们还不少呢，今天的天气真好啊！不光清新又晴朗。我对太阳公公说：“我很好，太阳公公你好吗？”太阳公公向我点头微笑，仿佛在说：“我也很好，你快点晨练吧”我弯弯腰、伸伸脚就跑起来。开始，我跑的特别得轻松，一点喘气声也没有。

过了一小会儿，我就开始加速了，我身边的小树小草好像想跟我比赛赛跑，我握紧了拳头，开始前后摆动，迈起步伐抬起腿，大步大步的向前冲。跑啊跑。开始我是用鼻子均匀的呼吸，现在我喘着粗气张大嘴巴，呼吸极速，心跳的很快跑，跑的满头大汗。

我以后一定要坚持跑步和多做一些有益的运动，锻炼好身体！

关于跑步的日记8

现在是冬天了，室外确实有点冷，来来往往的人都穿得厚厚的，匆匆忙忙的行人不愿在外面多呆一会儿。

我为了参加越野赛，所以开始练习跑步，我不怕寒冷，不怕呼呼刮着的北风，冒着寒冷的北风在小区跑八百米，妈妈为了配合我练习，陪我一起跑，可没跑多远，妈妈就呼哧呼哧喘得跑不动了，我鼓励妈妈说：“妈妈，加油！”妈妈却气喘吁吁地说：“你跑吧！我实在跑不动了，我休息一会儿。”

我只好继续跑了起来，跑完八百米后，虽然累地气喘吁吁，而且呼哧呼哧地喘个不停，但我还能坚持直到跑完八百米，妈妈帮我看时间，共用了七分钟，妈妈鼓励我以后每天晚上出来练习会跑的更快，而且她想利用这个机会也锻炼锻炼身体，我俩拍手表示一言为定。

跑步不仅锻炼身体，而且还能增强体质呢！

关于跑步的日记9

今天，我们班进行了一场激烈的接力比赛。

比赛开始了，我们第二小队先出阵的是倪电杰，他的速度可快了，他几步就追上了对方。这时候，前面有一个障碍物，只见他向前一跃，就过去了。该我上场了，我的心怦怦直跳，紧张得手都出汗了。我站在接力点上，还没有反应过来，倪电杰已经拍到了我的手。我一愣神，就看见其他小队的人快要接近障碍物了。后面的同学使劲推着我，嘴里嚷着：“快点，快点跑啊!”我才恍然大悟，使出吃奶的力气，拼命向前跑。我还是晚了一步，我们小队领先的位置变成了第二位了，我垂头丧气地回到队里。第三个同学出发了，我也顾不上埋怨自己了，起劲儿地为他加油。我们高声喊着，用力鼓掌助威。

比赛结束了，我们第二小队终于获得了冠军。大家兴奋极了，欢呼着，跳跃着，因为这是我们小队从未有过的冠军啊!现在回想起当时的场面，我还会激动万分呢!

关于跑步的日记10

星期五的晚上，我和爸爸妈妈一起去公园练习跑步。由我来定起点和终点。比赛开始了，唰的一下我冲向前去，我跑到了终点。只见爸爸妈妈还离终点老远呢！于是我大叫起来说：“哇！第一局我赢 了！”

第二局的比赛开始了，我深深地吸了一口气，使劲向前冲去。只见爸爸用力地跑到了我的前方，很快爸爸到了终点，爸爸对我大喊：“啊，第二局我赢了！”

第三局才是最重要的呢。我还是使劲地跑向前去，我离终点越来越近了。啊！我又是第一个跑到终点的。这时我气喘吁吁地说：“我胜出了！”

今天我虽然很累，但是我很高兴。

比赛真热闹啊！

关于跑步的日记11

一天清晨，森林里非常热闹，原来，森林里要举行跑步比赛。

参赛者有：小狗皮皮、小兔子蹦蹦、乌龟慢慢等等。比赛开始了只听裁判员小猴子皮皮嘭的一声开枪了，运动员们像离弦的箭一样飞出去，观众们在一旁呐喊助威。

小狗皮皮了，小兔子蹦蹦也不甘示弱，小马快快也在尽力追赶。忽然，只听咚的一声，乌龟慢慢摔了个四脚朝天，运动员们都跑过去亲切地问候：小乌龟，你没事吧？我没事，乌龟慢慢地说。运动员们继续进行着比赛，终于比赛结束了，裁判员皮皮开始宣布结果了，只听皮皮大叫道：获得第一名的是小兔子蹦蹦。于是，其他的小动物们都跑过来向小兔子表示祝贺。就这样，紧张而又愉快的一天结束了。

这个比赛，让大家深深地领悟到了一句话：与朋友们相处，要团结友爱。

关于跑步的日记12

一年一度的冬季运动会开始了。

运动会第一场的主题是校园集体舞比赛。好不容易轮到我们班了。我们排着整齐的队伍，昂首阔步，来到主席台上。看到主席台下两千多双眼睛，我的心里紧张起来；但想到老师殷切的希望，想到三、三班的口号：爱我三班，展我风采，我赶快镇静下来。伴着美妙的音乐“小白船”，我们全班同学翩翩起舞......我们耐心地等着最后的成绩,只得了二等奖.我们全班同学都很难过.郑老师说:“没关系!你们在我心目中永远是最棒的!”

运动会第二场的主题是迎接球比赛。我心里既紧张又兴奋，终于轮到我们班了。我们排着长长的队伍，来到跑道上。轮到我了，我飞快地向篮子跑去，回来的时候，我看见每个同学的动作都不一样。有的单手抱球、有的把球夹在腋下，还有的双手把球抱在胸前。我们班飞快地迎接完球了。咦！我们得第一了。真爽！

关于跑步的日记13

昨天晚上，老师布置作业叫我们穿运动服和运动裤，今天进行跑步比赛。

早上，老师说：“我们第二节开始比赛。”到了第二节课，我的心砰砰地跳着，心想：我一定要争取得第一名。

来到操场上，我的心跳得越来越快。当我得知自己是在第六排，我才安心起来。过了很久，终于到我了，我的心又开始紧张了。

老师说预备的意思是准备，老师又说了一句开始，我们就向着终点奋勇直冲。结果，我得了第二名。虽然不是第一，但我还是很开心。

比赛后，我的心慢慢平静下来。我下定决心，以后多锻炼，争取下次跑得更好。

关于跑步的日记14

跑，能锻炼身体；跑，能磨练意志，人的一生都在跑步。有的人喜欢在平坦的大道上跑；有的人喜欢在幽静的小路上跑；有的人喜欢在崎岖的山路上跑，跑里面也蕴含着真理……

我在比赛跑道上跑，对手们在前在后，像野狼一样狂奔，我也拼了命地跑，但总是追不上那群“野狼”，我并不就此放弃，因为跑也是跑，不跑也是跑，只有坚持才是胜利……

我在学习跑道上跑，我是一个追别人而又被别人追的人。尽管赛得天昏地暗，赛得惊心动魄，但我毫无畏惧，勇往直前，因为我有一颗不放弃而要坚持的心……

我在人生跑道上跑，我知道我有无数大山要战胜，我必须赶在别人前面，我必须比别人先看到山那边的风光。我跑啊，跑啊，不知疲倦地跑，我从来不感到孤独，因为我明白只有坚持者才是胜利者……

关于跑步的日记15

每周最期待的就是能上体育课，出来活动活动。今天体育课上老师叫我们进行跑步比赛。我热热身，准备参加比赛。

老师把我们分成四组，用四根绳子分出四个跑道。轮到我了，我的对手是等人，我最想和她一决高下，其他的女孩根本跑不过我。她和我并排站着。我心里砰砰的跳着，不知道自己能不能比过她。老师说：“预备，开始！”我就像闪电般地跑起来，拐弯时，我没站稳，差点摔了下来，幸好我的平衡能力还不错，没摔下来，只是速度慢了些。我见他们已经跑在我前面了，便像骏马一样飞奔过去，就在最后一秒钟，我超越了他，得到了胜利！

拿到了第一名，我心里特别高兴。可是就显得很不开心。他狠狠地说：“我是排在第一排的，太阳照在绳子上很耀眼，就慢了下来。”我不服气地说：“我在转弯的时候不是也慢了下来吗？”她无话可说，就认输了。

**第五篇：跑步的日记**

关于跑步的日记

关于跑步的日记1

12，19日星期五

今晨我怀着好奇的心情来到学校

（1）刚一到，操场立刻变得尘土飞扬，我看到很多人都在跑步，于是我也和他们一起跑起来。

（2）这不跑不知道，一跑吓一跳，这跑步不仅不好玩跑起来还十分累，这不，我刚跑完1圈，就累得不行了，可悲的是必须跑，没跑完就算没过关，我不由终的叫了一声：“额滴亲娘咧！

（3）在同学的鼓励和支持下，我好不容易跑完了7圈半，跑完后我累得满头大汗，简直可以说是汗流浃背。我虽然很累，但是我至少完成了我的任务，没有失信于自己，我已经很够高兴了。

（4）我今后跑步的次数一定会一次比一次多的，因为跑步不仅可以锻炼身体；可以长高些；还可以增加记忆力，所以我不仅要每天坚持跑步，而且不能把它当成是一种任务，还要一直把它坚持下去。

（5）现在跑步成了我生活中不可缺少的一部分，我爱跑步！

关于跑步的日记2

今天，我们班进行了一场激烈的接力比赛。

比赛开始了，我们第二小队先出阵的是倪电杰，他的速度可快了，他几步就追上了对方。这时候，前面有一个障碍物，只见他向前一跃，就过去了。该我上场了，我的心怦怦直跳，紧张得手都出汗了。我站在接力点上，还没有反应过来，倪电杰已经拍到了我的手。我一愣神，就看见其他小队的人快要接近障碍物了。后面的同学使劲推着我，嘴里嚷着：“快点，快点跑啊!”我才恍然大悟，使出吃奶的力气，拼命向前跑。我还是晚了一步，我们小队领先的位置变成了第二位了，我垂头丧气地回到队里。第三个同学出发了，我也顾不上埋怨自己了，起劲儿地为他加油。我们高声喊着，用力鼓掌助威。

比赛结束了，我们第二小队终于获得了冠军。大家兴奋极了，欢呼着，跳跃着，因为这是我们小队从未有过的冠军啊!现在回想起当时的场面，我还会激动万分呢!

关于跑步的日记3

今天，天气晴朗，万里无云。我们北大街小学开了一场校运会。

下午快要上课的时候，我们排列着整齐的方阵来到后操场，坐下。比赛就要开始了，同学们议论纷纷，都是关于比赛的。跳绳比赛开始了，跳绳运动员们个个精神抖擞，腾空跃起，像展翅飞翔的海燕，又像腾空直上的雄鹰。跳绳比赛结束了，我们迫不及待地问老师怎么样？老师说：“不错。”我们高兴极了。接力赛开始了，一声枪响，起跑线像一条绷紧了的弓弦，瞬间射出了四枝彩色的箭。我们班的李禹旋一马当先，给我们开了一个好头，胜利在望，偏偏在我跑的时候，出现一个“胜利中的小插曲”。小明在给我接力棒时不慎把接力棒掉在了地上，我急忙拾起向前跑去，最后我们成了第一。

我们为了班级的荣誉，用全力战胜对手，这种精神多么可贵啊！我以后要在学习与劳动上学习这种精神，不怕苦不怕累，争取取得好成绩。

关于跑步的日记4

今天下午，太阳下山了，爸爸说：“我们一起去跑步吧！”我举手赞成，跟着爸爸一起出去了，我们把终点定在永宁公园。

爸爸对我说：“看谁先到终点。”我听了这个话，就一鼓作气向前冲，跑到了半路，我停下来了，说：“先休息一下吧！”过了一会，我又开始跑了，不一会终于到永宁公园。可是爸爸比我先到的，爸爸跟我讲了一句话，跑步一开始要慢点，然后再加快速度，这样子就不会感觉累，有足够力气跑到最后。

听了爸爸的话，我算是明白了，在公园玩了一会，我们有往回跑，这一次我不像刚才那样急着跑了，照爸爸说的`道理去做。结果我先回到了家。爸爸摸着我的头，说：“儿子做得不错！”我听了爸爸的话心里像吃了蜜一样甜。

关于跑步的日记5

在一个晴空万里的上午，我们学校正在举行一年一度的运动会。不远处，正在举行一场跑步比赛，场上的运动员正积极的准备着……老师哨子一吹，枪声一响。队员们就奋力的向前跑去。我发现运动员们为什么跑得这么慢，难道他们体力不够用了吗？

老师告诉我们，那是一场长跑，一开始很快的话，运动员们跑到最后就没有力气了，“看！他们快冲刺了。”一些在旁助威的同学叫了起来，我转头一看，是啊，好多同学已经在开始冲刺了，于是我也加入了他们的行列。

很快结束了比赛，虽然有喜有悲，但是这对于运动员来说却是一个很好的锻炼，没有失败哪会有成功呢！

关于跑步的日记6

以前我不喜欢跑步，体育成绩慢慢的下降，爸爸为了提高我的体育成绩。每天清早带我去跑步。

我们来到河边，我想，幸亏是清早，否则不热死才怪，不过这风吹在身上真舒服。我看了看河面，微风吹在我身上，心情舒畅了。爸爸拍了拍我的肩膀，示意要开始跑了。

我们慢慢的跑呀跑，不仅心情舒畅，而且可以看风景。小鸟从大树飞了小来叽叽喳喳地叫着好像在给我加油，小狗看着我们跑步，不由自主的也和我一起跑，迎着清晨的风，闻着花香在跑步，我跑得越来越快，离爸爸也越来越远，很快我们就跑完了，爸爸跑回来是汗流满面，而我只留了一些汗。

我爱跑步，因为不仅可以锻炼身体，而且可以放松身心，还能看风景，从那以后，我爱上了跑步，每天清早都会去跑步，你也要经常锻炼身体哦！

关于跑步的日记7

今天早上第四节课，薛老师带我们全班去操场上测试跑步、跳远和投垒球，薛老师让我们女生先跑，薛老师发令，我们像箭一样“嗖”的在跑道上奔跑，男生一直在喊着：“加油！加油！”我听到了，就使出的劲冲过了重点。

薛老师登记了我还有卢润珂、孙艺菲的名字，男生们一跑，像火球一样，陈奕建跑得可快了，我们还测了投垒球和跳远，我觉得我们班始终是最棒的，因为班上的每一个人都很爱班集体，所以我们一起努力，一定会得第一的，让我们一起努力吧！

关于跑步的日记8

今天早上，我和妈妈早早一起起床去邯郸大剧院跑步。

我们七点半就来到邯郸大剧院，晨练的人们还不少呢，今天的天气真好啊！不光清新又晴朗。我对太阳公公说：“我很好，太阳公公你好吗？”太阳公公向我点头微笑，仿佛在说：“我也很好，你快点晨练吧”我弯弯腰、伸伸脚就跑起来。开始，我跑的特别得轻松，一点喘气声也没有。

过了一小会儿，我就开始加速了，我身边的小树小草好像想跟我比赛赛跑，我握紧了拳头，开始前后摆动，迈起步伐抬起腿，大步大步的向前冲。跑啊跑。开始我是用鼻子均匀的呼吸，现在我喘着粗气张大嘴巴，呼吸极速，心跳的很快跑，跑的满头大汗。

我以后一定要坚持跑步和多做一些有益的运动，锻炼好身体！

关于跑步的日记9

今天下午上体育课，老师让我们跑步。

刚开始，我们做完热身运动不知道下面干什么。这时，体育老师把我们带到操场左侧面，整理队伍——前后左右对齐。然后， 体育老师宣布下面跑步。啊！不会吧！我心里埋怨道：跑步是我的死对头。因为，我平时走路慢吞吞的，也不经常跑步。哎，老师为什么要跑步呢？就不能跳高、跳远……干别的不行吗？老师指着远处的终点说要我们跑一个来回，我瞧了一下终点，哎呀！这下可难住我了，让我跑三、四十米还行，跑一个来回，实在让人受不了。但我没办法，只能乖乖地服从老师的命令。过了一会儿，轮到我做好准备。“嘘”老师的哨子一吹，我就飞奔，心里想跑第一，但有些同学可是跑步“高手”，根本不可能。

跑步，跑步，我怎样才能跑得快呢？

关于跑步的日记10

现在是冬天了，室外确实有点冷，来来往往的人都穿得厚厚的，匆匆忙忙的行人不愿在外面多呆一会儿。

我为了参加越野赛，所以开始练习跑步，我不怕寒冷，不怕呼呼刮着的北风，冒着寒冷的北风在小区跑八百米，妈妈为了配合我练习，陪我一起跑，可没跑多远，妈妈就呼哧呼哧喘得跑不动了，我鼓励妈妈说：“妈妈，加油！”妈妈却气喘吁吁地说：“你跑吧！我实在跑不动了，我休息一会儿。”

我只好继续跑了起来，跑完八百米后，虽然累地气喘吁吁，而且呼哧呼哧地喘个不停，但我还能坚持直到跑完八百米，妈妈帮我看时间，共用了七分钟，妈妈鼓励我以后每天晚上出来练习会跑的更快，而且她想利用这个机会也锻炼锻炼身体，我俩拍手表示一言为定。

跑步不仅锻炼身体，而且还能增强体质呢！

关于跑步的日记11

一年一度的冬季运动会开始了。

运动会第一场的主题是校园集体舞比赛。好不容易轮到我们班了。我们排着整齐的队伍，昂首阔步，来到主席台上。看到主席台下两千多双眼睛，我的心里紧张起来；但想到老师殷切的希望，想到三、三班的口号：爱我三班，展我风采，我赶快镇静下来。伴着美妙的音乐“小白船”，我们全班同学翩翩起舞......我们耐心地等着最后的成绩,只得了二等奖.我们全班同学都很难过.郑老师说:“没关系!你们在我心目中永远是最棒的!”

运动会第二场的主题是迎接球比赛。我心里既紧张又兴奋，终于轮到我们班了。我们排着长长的队伍，来到跑道上。轮到我了，我飞快地向篮子跑去，回来的时候，我看见每个同学的动作都不一样。有的单手抱球、有的把球夹在腋下，还有的双手把球抱在胸前。我们班飞快地迎接完球了。咦！我们得第一了。真爽！

关于跑步的日记12

春季运动会即将开始，运动员们信心十足的来到了比赛场地，跃跃欲试。终于运动会拉开了的帷幕，这是一场别开生面的运动会，同学们欢呼着、雀跃着……就像高兴的小鸟一样。

比赛正式开始，裁判员打出枪声，运动员就像离弦之箭一样跑到了比赛场地的正中间，他们齐头并进，你争我抢，谁也不让谁，两分钟后有几名运动员体力不支，被其他运动员飞速的超过了，落下的同学还在坚持，就像一只受伤的老鼠，永远都不放弃争夺食物。

一秒、两秒、三秒……比赛到了最激烈的时刻，运动员们即将到达终点，这时他们竭尽全力，旗鼓相当的一同冲向了终点线，场上的同学们拭目以待地看着哪个班得第一，但最后的结果都让大大吃一惊，原来，运动员们是一起冲线的，各班都得了第一，同学们高兴极了，就像小鱼得到了水一样快乐。

运动会虽然结束了，但让我明白了，只要团结一致就能得到好成绩。

关于跑步的日记13

今天，下课铃声响了，我们跑出了教室。

在楼下看见了肖扬、王航和王佳乐在跑步，走近一看原来在计时跑步。我想：我也去看一看我的速度怎么样，会不会比他们快。我问王航：“王航，可以带我玩一个吗?”“可以”王航说。王航又说了顺序，第一跑的是肖扬、第二是王佳乐、王航第三，我被安排在最后。

开始跑了，肖扬用最快的速度冲向了目标，一共用时30秒。到王佳乐了，他像发了疯似的冲向前方，可是，回来的时候减速了，可能是体力消耗太多，渐渐的慢了下来，最终成绩是32秒。王航用时是24秒。到我了，我心里是既兴奋又紧张，不知道能不能比他们快，要是跑到最后一名，那多不好意思啊!开始了，我的双腿飞奔着向着栏杆冲去，连吃奶的力气都用上了，结果比王航慢了一秒，是25秒。

我刚到终点就上课了，我想：还好我快，不然的话我就不能参加计时跑步了。

关于跑步的日记14

昨天晚上，老师布置作业叫我们穿运动服和运动裤，今天进行跑步比赛。

早上，老师说：“我们第二节开始比赛。”到了第二节课，我的心砰砰地跳着，心想：我一定要争取得第一名。

来到操场上，我的心跳得越来越快。当我得知自己是在第六排，我才安心起来。过了很久，终于到我了，我的心又开始紧张了。

老师说预备的意思是准备，老师又说了一句开始，我们就向着终点奋勇直冲。结果，我得了第二名。虽然不是第一，但我还是很开心。

比赛后，我的心慢慢平静下来。我下定决心，以后多锻炼，争取下次跑得更好。

关于跑步的日记15

今天下午我们进行了50米测试，因为我是体育委员，我的特长也是跑步，我心想，我可不能落后，要争取跑个第一。

跑步比赛前，我的心怦怦跳，有点紧张，当我想起妈妈常对我说“凡事不要紧张，以平常心对待就好了。”我的心慢慢地平静下来了。

我们是按学号跑的，很快轮到我们一组了，只剩下三个人，这时最让我感动的是，我听到体育组的一位女老师对我说“加油跑，争取打破世界记录！”她还不停地给我加油，鼓励。胡老师哨子一响，我就使出最大的劲，飞快地向前跑，很快就到达了终点，YE，我得了小组第一！

回家我就把这个喜讯告诉妈妈，让妈妈也为我开心！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找