

## 操场上的奔跑：友情与坚持的下午

今天课后的空气格外清新，我和几个朋友相约到操场上去活动筋骨。阳光洒在跑道上，映出我们兴奋的笑容。刚踏上跑道时，我感到心里有一丝小紧张——已经有一段时间没跑这么长的距离了。

我们先是做了热身运动，跳跃、拉伸，每一个动作都让我感觉身体逐渐苏醒。随后，我们开始进行接力赛。轮到我时，我的心跳加快，手里紧握接力棒，耳边只有自己呼吸的节奏和伙伴的加油声。跑起来的瞬间，风拂过脸庞，那种自由奔跑的感觉让我忘却了所有烦恼，整个人似乎轻盈起来。

跑完一圈，我气喘吁吁，却充满成就感。看着伙伴们互相鼓励、相互打趣，我心里涌起一股温暖的情感。我们聊起学习上的小烦恼，也分享各自的小目标，友情在这些简单的交流中悄然加深。运动不仅锻炼了身体，也让我们更加理解彼此，学会在团队中互相支持。

接下来的自由时间里，我们玩了几轮篮球。我虽然不是最擅长的那个，但朋友们总是耐心配合，教我技巧，鼓励我尝试。这让我意识到，坚持和努力远比一时的成绩更重要。每一次投篮，每一次奔跑，都像是在告诉自己：只要努力，就能有所收获。

课后的操场上，夕阳渐渐染红了天边，我们的笑声也在校园里回荡。我感受到一种充实的疲惫，这种疲惫中夹杂着快乐、友情和自我超越的满足感。我明白了，课后的运动不仅让身体更健康，也让心灵更丰盈。

回到宿舍的路上，我心里默默下定决心：明天依然要坚持运动，用奔跑和努力书写自己的校园时光。今天的夕阳和笑声，将成为我记忆中最明亮的一部分。