

# AC 日誌

練習日	2011 年 8 月 27 日
天気	曇り、晴れ
アスリート名	大坂省悟

## メニュー（全体）

項目	練習内容
内容 1	準備体操
内容 2	ウオーキング(2000m、花見)
内容 3	2000m 走

## メニュー（短距離グループ）

メンバー：大坂、阿久沢、K、K

項目	練習内容
内容 1	バトンパスの練習
内容 2	リレーの練習
内容 3	体操
内容 4	ふくらはぎのストレッチ
内容 5	

## コメント

大会に近いためバトンパスの練習とリレーの練習を 1 年振り以上にやりました。K 君ができるまでけっこう大変でした。後の人は問題ありませんでした。気候は暑くありませんでした。動くときむしむししました。走って大量に汗が出ました。