

# PC 日誌

練習日	2011 年 9 月 10 日
天気	晴
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	2000m 歩き(花見も含めて)
内容 3	2000m 走

## メニュー（短距離グループ）

メンバー：大坂、K、N

項目	練習内容
内容 1	スタートの練習
内容 2	リレーの練習
内容 3	体操
内容 4	
内容 5	

## コメント

2000m を歩いてる時に変わった植物を見ました。名前はわかりません。形と色はくだものの何かに近かったです。赤くてきれいでした。大会前最後の練習だったので緊張しました。K 君がどうやったら理解するのか悩みました。気候は残暑だったのでごく暑かったです。走ってて汗びっしょりでした。大会はがんばりたいです。