

PC 日誌

練 習 日	2011 年 11 月 12 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、長距離の人全員

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

2000m を歩いてる時に萩の花を見ました。ラベンダーに近い色していてきれいでした。長距離といっしょにバトンパスとリレーの練習を初めてやりました。ぼくは教える人として見ていました。何回もやってるうちに出来て来ました。暖かい気候でした。