

# AC 日誌

練 習 日	2012 年 1 月 14 日
天 気	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)
内 容 3	2000m 走

内容 4、たすきリレー、2 本

内容 5、体操

内容 6、ふくらはぎのストレッチ

## コメント

2012 年最初の練習でした。寒さの影響で走る速さが少し劣って来ました。他のコーチにバトンの受け渡しが非常にうまくなったとほめられました。うれしかったです。ずっとこの調子で行きたいです。2012 年もお願いします。