

AC 日誌

練習日	2012 年 7 月 28 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	ウォーキング(1000m、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、阿久沢、N

項目	練習内容
内容 1	クラウチングスタートの練習、2 本
内容 2	ボール投げの練習(長距離と混合)
内容 3	体操(同上)
内容 4	
内容 5	

コメント

2000m を歩いてる時に夾竹桃の花を見ました。チューリップに似ていて、薄い赤できれいでした。ボール投げをしました。良かった人はけっこう良かったです。ぼくは良い方でした。みんなしだいに記録が上がっていました。気候すごく暑かったです。走ってて汗が超大量に出ました。