

# AC 日誌

練習日	2012年8月25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)
内容 3	2000m走

## メニュー（短距離グループ）

メンバー：大坂、K、S

項目	練習内容
内容 1	リレーの練習
内容 2	ボール投げ（長距離と混合）
内容 3	体操(同上)
内容 4	
内容 5	

## コメント

1000mを歩いている時にメドウセージとチェリーセージの植物を見ました。メドウセージは細長くて青紫できれいでした。チェリーセージは丸くて赤くてきれいでした。大会前のためリレーの練習をしました。1年振り弱だったけどだいじょうぶでした。新しい人は覚えるまでけっこう大変でした。気候はすごく暑かったです。