

PC 日誌

練 習 日	2012 年 9 月 8 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	ウォーキング(1000m、花見)
内 容 3	1500m走

メニュー（短距離グループ）

メンバー：大坂 阿久沢 K、S

項 目	練 習 内 容
内 容 1	リレーの練習
内 容 2	体操
内 容 3	
内 容 4	
内 容 5	

コメント

2000mを歩いている時にふじと言う植物を見ました。時期がとっくに終わっていたため豆の形していました。大きかったです。リレーの練習でS君がけっこう大変でした。気候はすごく暑かったです。練習しててすごく大量に汗が出ました。