

PC 日誌

練習日	2013年1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	ウォーキング(1000m、花見)
内容 3	たすきリレーの練習

内容 4 体操

コメント

ウォーキング中につばきとさざんかの花を見ました。つばきは筒状の形していて赤くてきれいでした。さざんかは何かに近い花の形していて白くてきれいでした。葉っぱをさわって見たら毛があるっていう感じしなかったです。風がなかったので寒くなかったです。2013年もがんばります。お願いします。