

# PC 日誌

練習日	2013年9月28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(2000m、花見)
内容 3	2000m走

短距離グループ：大坂、北山

## コメント

ウォーキング中にくるみの実を見ました。時期が早いせいで青い梅の色や形していました。16日の大会は台風18号でした。午前中雨風ともにすごくはげしかったです。外に出ただけで大変でした。大会に行く時大変な思いしました。午前中は中でたいぎしました。昼になってからおさりました。昼過ぎてから大会をやりました。今回はみんながんばっていました。結果は去年までより良かったです。28日の練習は暑かったです。