

# PC 日誌

練習日	2014年9月27日
天気	曇り
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、松下(代走者)

内容 1 新たな基本練習

内容 2 下り坂ダッシュ 5本

内容 3 終りの体操

## コメント

2000mを歩いている時に紫式部の花と実を見ました。どっちも紫色していてきれいでした。花は何かの花に近い形していました。実は小さなぶどうみたいな形していました。食べてみるとうまそうな感じしました。新たな練習はむずかしかったです。気候は少し肌寒かったです。9月の大会はほとんどの人ががんばったと思いました。僕はメダルいくつもらいました。400mのリレー初めてやったのできつかったです。気候は真夏の暑さでした。