

PC 日誌

練習日	2014年11月8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(2000m、花見)
内容 3	2000m走

短距離グループ：大坂、阿久沢

内容 1 基本練習、2本

内容 2 下り坂ダッシュ、5本

内容 3 体操

コメント

2000mを歩いている時に萩の花を見ました。形はふじの花に似ていました。色はどれくらいか濃いむらさきできれいでした。基本練習は何日かたつとどれくらいか抜けて来ます。家で練習してないからです。家でやってくれば楽にできると思います。ちょうど良い気候で スポーツびよりでした。後、簿記の3級勉強しててじょじょに難しいです。覚えてしまえば楽です。半分より大幅に進んでいます。検定試験は来年の2月に受ける予定です。いちおうがんばります。去年3級の試験初めて受けました。問題通りでなかったのが落ちました。以上です。