

# PC 日誌

練習日	2014年11月22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、阿久沢

内容 1 下り坂ダッシュ、5本

内容 2 体操

## コメント

2000mを歩いている時にゆずりはの花を見ました。形はちっちゃなぶどうみたいでした。色は少しこいむらさきできれいでした。食べるとうまそうでした。新しい練習が完全に出来たと思いました。気候がちょうど良くてスポーツしやすかったです。