

# PC 日誌

練習日	2014年12月 <a href="#">27日</a>
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	<a href="#">2000m</a> 走

## [短距離グループ 大坂、阿久沢、北山](#)

内容 [41](#) 下り坂ダッシュ、5本

内容 [52](#) 体操(長距離と混合)

## コメント

2000mを歩いている時にせんだんの実を見ました。県民村で過去に何回も見ています。時期の終り頃見たいごろみみたいだったので少ししかなくてなかつたです。[下にたくさん落ちていました。](#)初めてさわりました。つるつるしてました。2014年最後の練習だったので例の通りみんな[休まず](#)来てきちんとやっていました。風がどれくらいか強く[吹いてて](#)すごく寒かったです。2014年ありがとうございました。