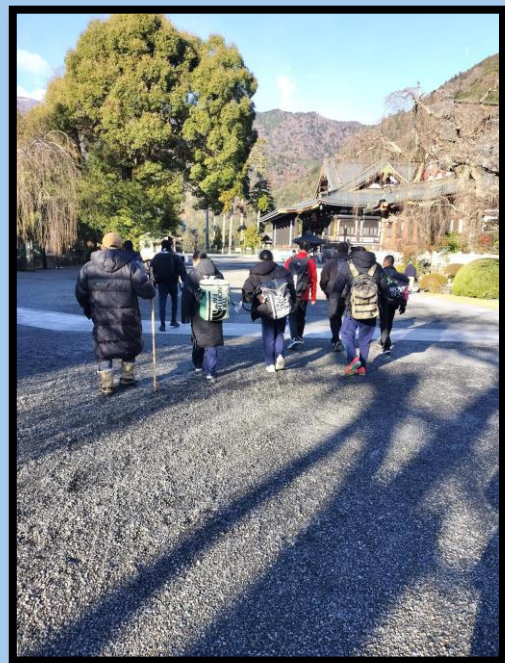


12月5日に身延山に行きました。ここで行う階段トレーニングは、普段使わない筋肉を酷使するため相当きついです。体力をつけるいい機会になったと思います。去年は、雨が降り、十分な環境でトレーニングをすることができませんでしたが、今年は無事晴れた中でしたので良かったです。



12月20日に日本航空石川高校合同練習がありました。

試合はしませんでした。たくさんの選手と組み手や乱取りを行うことで、各自課題や反省点を見つけたり、学んだりすることができ、自らの技量を高めることができました。



12月27日から29日の間、木更津遠征に行ってきました。多くの県外の人と戦うことができたので充実した三日間を過ごせたと思います。

