



## 第3号

GW 大学遠征



### GW 大学遠征①

専修大学で練習を行いました。  
大学生相手に力負けする部分も多くありましたが、一人一人課題が見つかりました。



### GW 大学遠征②

二日目午前は専修大学でトレーニングを行いました。ランニングの後、道場でトレーニングを行い、かなりきつかったです。  
初めて体験するトレーニングもあり、とても参考になりました。



### GW 大学遠征③

二日目午後は早稲田大学で練習を行いました。  
遠征後半で疲労もありましたが、課題をもって練習に取り組みました。



### GW 大学遠征④

早稲田大学最終日は寝技中心の練習でした。  
小室宏二先生から講習していただき、とても充実した最終日になりました。

遠征でお世話になった専修大学、早稲田大学の柔道部の皆さんに感謝申し上げます。