



第5号



4月15日(土)

寮の食事の提供は平日のみです。

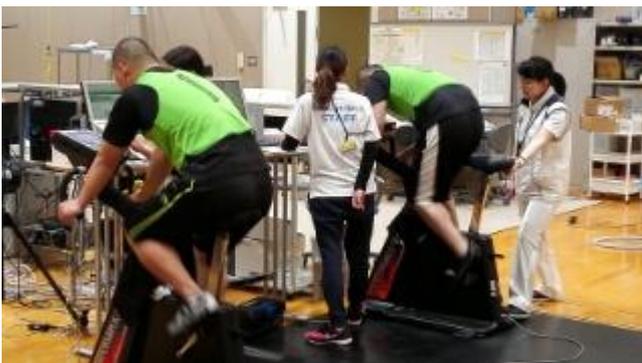
今日は監督が夕飯のおかずを作ってくれました。

きのこソースのハンバーグです。



4月27日(金) トレーニング指導

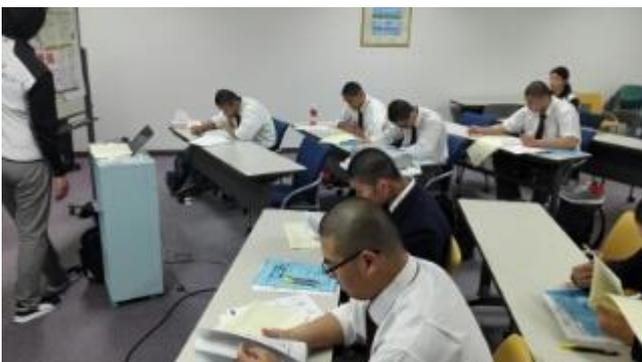
技のキレを生み出す大腿二頭筋を鍛えています。



5月8日(火) 医科学センター体カテスト①

今年度第1回目の体カテストでした。

フィジカル面の強み、弱みを見極め、練習に生かします。



5月8日(火) 医科学センター体カテスト②

体カテスト後は指導員からアドバイスをいただきます。



5月10日(木) 新潟刑務所 出稽古
今は笑っていますが...



5月11日(金) 新潟県警 出稽古
苦しいですが、自信になります。



5月12日(土) 中高合同練習会
第1回の合同練習会。
中学2校、高校2校で練習を行いました。
様々なタイプの選手に自分の技を試しています。