

# 柔道部のみなさんへ

みんな元気でステイホームしていますか？  
すぐに練習に入れるように、ランニング・  
筋トレ（いつも柔道場でやっているのを思い出しながら）を少しでいいのでやっておきましょう。ストレス発散にもなるし、いいと思います。

