

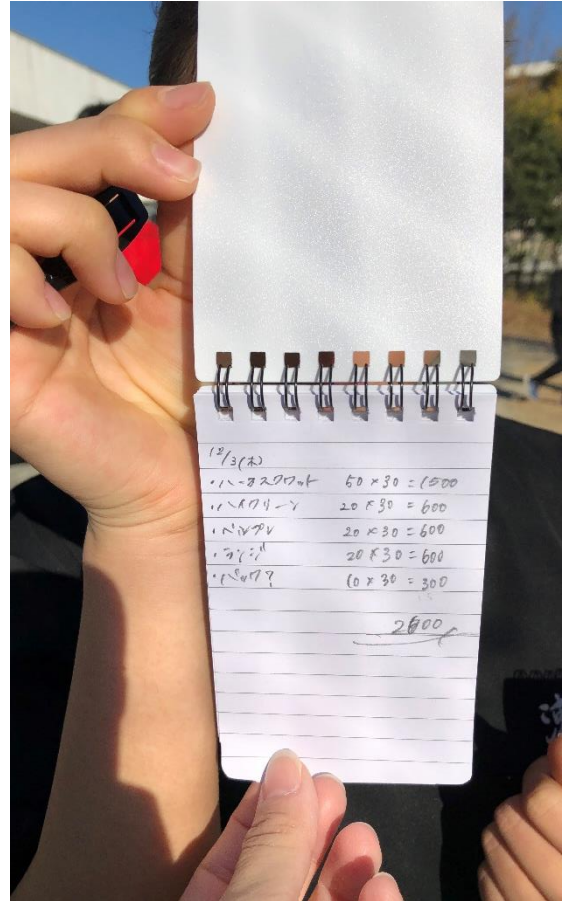
## 冬季練習が始まりました！！



↑サーキットトレーニングの一つ。タイヤ引き！

その他にも、ハードルドリルや、ゴム引き、ランニング、階段や坂など、サーキットトレーニングを行うことで、体をバランスよく鍛えていきます。





↑瀬戸高校はウエイトルームも充実しています。それぞれが持ち上げた重さ、回数をもとに、総数を記録してこの冬、ウエイトに励んでいます。慣れてきたら、強度や回数を増やしていきます。