

久しぶりに剣道の練習に参加。

う～、最近の不摂生な生活のせいか、かなり体が動かない。

終わった時には(途中からだけど)、かなりへろへろでした。

やっぱり、ちよくちよく時間みつけて練習に行かないと駄目だとあらためて。

そろそろ大会なので、頑張っ欲しいものです。