

自己紹介書

平成 年 月 日現在

※フリガナ	サ トウ
※氏名	佐藤 玲 惟
※生年月日	1988 年 7 月 31 日生 (満 17 歳) 男・女

写真を貼る場合

1. 縦 36~40mm
- 横 24~30mm
2. 本人半身胸から上

※自己紹介

僕は今2年生です。しかし、一年生よりも実力がおとついで情けないです。力もあまりありません。三年生になるまでにはベンチプレスで100kgは上げたいと思っているのであか。また、70kgが上がるかどうか程度です。でも、最近では筋トレを積極的にせよ。ちゃんとやっています。僕は減量をして出た試合はほとんど負けています。だからこれからは、普段から減量を心がけ、試合前には少し体重を増やそうぐらいにしたいと思っと思っています。もうすぐ三年生になります。早く後輩から尊敬される良い先輩になりたいと思っっています。食事会ありがとうございました。