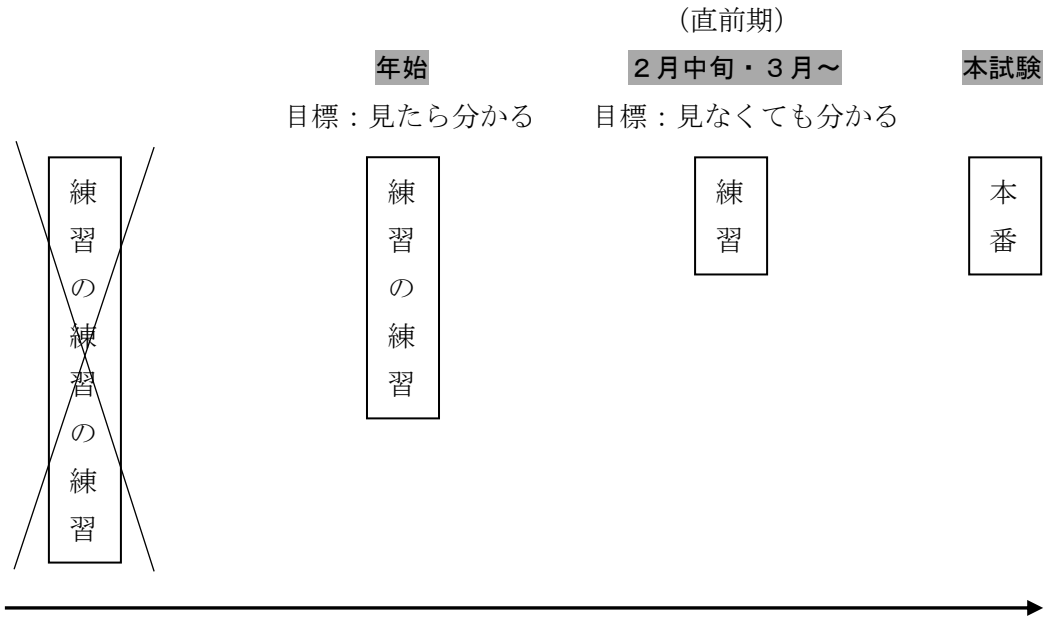
レジュメ



本番にピークを持っていくために自分のレベルを上げていく