

集中治療合宿風景 2016. 2 (10)

山内整骨院

▼大野市内の「そば処・梅林」にて 大野名物「しょうゆかつ丼」美味しい〜 ♡ (2016.2.14)



左より；川俣君・平山君（弟）・峯君・伴君・永末君



保田先生と長男「てっちゃん」



保田先生奥さん(院長長女)



保田先生長女「みのりちゃん」と、
山内のオバちゃん

▼院長、滋賀県・光泉高校野球部にて講演 高橋君と平山君（兄）、院長の手伝い (2016.2.14)



講演中の院長



左から4人目より；阪本監督・院長・高橋君・平山君（兄）

集中治療合宿風景 2016.2 (11)

山内整骨院

15日より、森田嵩文君(大阪・中3)が合宿入り。

▼大野治療所3Fリビングにて晩御飯 キムチ鍋、美味しい〜♡ (2016.2.15)



左より；平山君(兄)・森田君・平山君(弟)・川俣君・伴君・永末君・院長・峯君



平山君(兄)・森田君



平山君(弟)・川俣君



伴君・永末君



院長・峯君

▼大野治療所3Fリビングにて 自由時間は皆でゲーム♡ (2016.2.13~2.15)



人狼ゲーム・ダイヤモンドゲーム・オセロ♡



集中治療合宿風景 2016.2 (12)

山内整骨院

▼大野治療所3Fリビングにて昼御飯 平田直希君(滋賀・光泉高校2年)合宿入り。(2016.2.16)



左より；川俣君・永末君・平田君・院長・峯君・平山君(弟)・伴君

▼大野治療所3Fキッチンにて手伝い 皆が手伝ってくれてオバちゃん大助かり♡ (2016.2.16)



平山君(弟)・野菜を切る川俣君・
餃子スープ作り担当の平山君(兄)



野菜を炒める森田君



中華丼・エビフライ作りを手伝う
伴君・平田君・森田君・永末君

▼大野治療所3Fキッチンにて手伝い 朝ご飯のオムレツ作りに挑戦♡ (2016.2.17)



峯君、オバちゃん驚きの上手さ



悪戦苦闘で頑張る川俣君



ふわトロが出来た平山君(兄)

集中治療合宿風景 2016. 2 (13)

山内整骨院

▼大野治療所 3 F キッチンにて手伝い (2016.2.17)

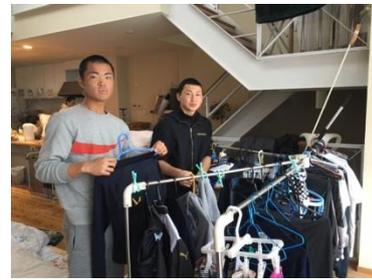
▼洗濯物は自分で干します



一生懸命、卵を割る永末君・伴君



皿洗い当番の、伴君・平田君



平田君・永末君

川俣君・永末君

▼大野治療所 2 F トレーニング室にて

(2016.2.17)

股関節活性化トレーニング (サンドバックの蹴り込み) ※ インターバルに必ずストレッチ



平田君



森田君

- ストレッチ、体重移動練習等、院長から指示されたことは、「合宿中も、帰ってからも、必ず毎日続けるように！」続ければ、パフォーマンスは向上！サボれば、後退！

▼大野市内の「らーめん・ぜん」にて昼食

美味しい～ ♡ 腹いっぱい♡ (2016.2.17)

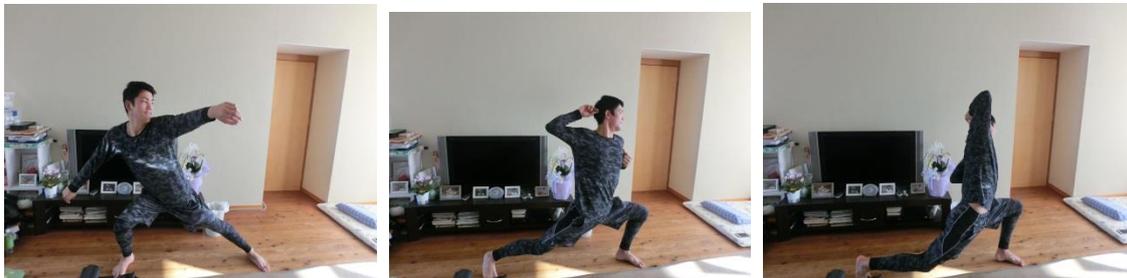


左より；平山君（兄）・峯君・伴君・平田君



左より；森田君・川俣君・永末君・平山君（弟）

▼大野治療所3Fリビングにて 体重移動練習 (2016.2.18)



頭で考えているうちは、まだ駄目！体が覚えるまで反復練習が大事！「合宿中も、帰ってからも、必ず毎日続けるように！」と院長。このフォームをしっかり身に付けていないと、肘・肩の故障に繋がります。

▼大野治療所屋上にて (2016.2.18)

荒島岳 (日本百名山の一つ・1524m) を背景に ♡



暖かい太陽、澄んだ青空と空気、

四方八方360度パノラマ白銀の山々、気持ちいい〜 ♡

左より；森田君・川俣君・平田君・峯君・平山君（兄）・伴君・平山君（弟）

雪合戦したり、景色を撮影したり・・・(笑)。やはり晴天は嬉しく、テンションの上がる7人でした。

集中治療合宿風景 2016. 2 (15)

山内整骨院

▼大野治療所3Fリビングにて昼御飯 サーロイン・ステーキ ♥ (2016.2.18)



川俣君の音頭で「乾杯！」



「はい、ピース ♥ 」



院長・峯君



平田君・伴君

柔らかくて、美味しい〜 ♥



平山君 (兄)・森田君



平山君 (弟)・川俣君

「メチャメチャ、うま〜〜い ♥ 」

腹いっぱいだあ〜 ♥

集中治療合宿風景 2016. 2 (16)

山内整骨院

▼大野治療所 1 Fにて (2016.2.18)



みのりちゃん (院長・孫) と峯君

▼大野治療所 3 Fにて林檎むき (2016.2.20)



峯君、凄く上手



平田君も挑戦

▼大野市内の「そば処・梅林」にて 大野名物「しょうゆかつ丼」美味しい～♡ (2016.2.21)



左より；平山君 (兄)・平山君 (弟)・院長・峯君・森田君



(2016.2.21) 日曜日で午後は休み
院長とオバちゃんの日曜に付き合っ
てもらいました。

映画「オデッセイ」を観て、
「ピサリーノ」で晩御飯♡
帰りに「極楽湯」で温泉♡

集中治療合宿風景 2016. 2 (17)

山内整骨院

▼大野治療所2Fトレーニング室にて

(2016.2.22)

股関節活性化トレーニング (サンドバックの蹴り込み) ※ インターバルに必ずストレッチ



- ストレッチ、体重移動練習等、院長から指示されたことは、「合宿中も、帰ってからも、必ず毎日続けるように！」続ければ、パフォーマンスは向上！サボれば、後退！



- **正しいスクワットの姿勢**は、左下の写真参照。

(壁に向かい、顎・胸・膝・つま先が、壁に着いた姿勢が理想。お尻がお辞儀しない所で止める事！！)



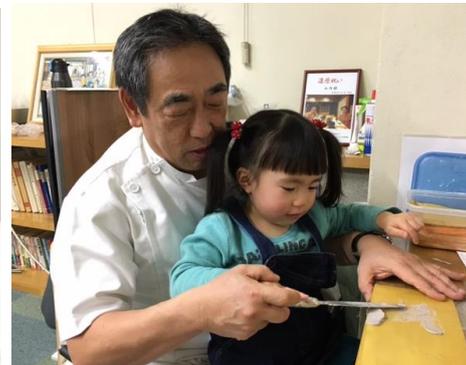
▼大野治療所にて 院長の孫の「てっちゃん」と「みのりちゃん」♡ (2016.2.22)



「てっちゃん」と峯君



「てっちゃん」と院長



院長と、湿布作りに挑戦する「みのりちゃん」