

## 集中治療合宿風景 2018.10 (1)

山内整骨院

10.9より、前田響君（日本航空高校・2年）、松浦蓮君（同高校・2年）が合宿入りしました。

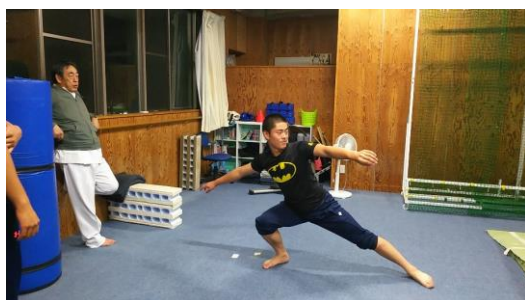
▼大野治療所3Fリビングにて昼ご飯 「天ぷら・さつま汁」 (2018.10.9)



▼大野治療所3Fリビングにて晩ご飯 「豚の生姜焼き」 (2018.10.9)



▼大野治療所2Fトレーニング室にて 院長体重移動を指導 (2018.10.9)



▼キッチンにて皿洗い手伝い (2018.10.9)



▼壁に向かいおもりをつけてストレッチ



## 集中治療合宿風景 2018.10 (2)

山内整骨院

10.11 より、中山将太君（プロ競艇選手）が合宿入りしました。

### ▼大野治療所 3F リビングにて昼ご飯 「焼きそば・エビフライ」 (2018.10.11)



前田君・松浦君・中山君

### ▼大野治療所 2F トレーニング室にて (2018.10.11) 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&トレーニング等、院長から指示された事は、  
「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！

集中治療合宿風景 2018.10 (3)

山内整骨院

▼大野治療所3Fリビングにて晩ご飯 「鍋」美味しい〜♥ (2018.10.11)



10/12/1 より、富山・新川高校1年の、清水祐一郎君・大道海都君・中村愛暉君・若林瑠暉君、合宿入り。

▼大野治療所屋上にて 荒島岳（百名山の一つ）を背景に (2018.10.13)



集中治療合宿風景 2018.10 (4)

山内整骨院

▼大野治療所屋上にて昼ご飯 焼肉 美味しい ♥ (2018.10.13)



爽やかな秋晴れの空のもと、気持ちいいなあ〜 ♥



美味しい！！



## 集中治療合宿風景 2018.10 (5)

山内整骨院

10/16 より、竹脇大貴君（福島ホークス）と、外山皓大君（松本大学・2年）が合宿入りしました。

### ▼大野治療所3Fリビングにて晩ご飯 「ブリのホイル焼き」美味しい〜♥ (2018.10.16)



### ▼大野治療所3Fリビングにて昼ご飯 「坊ちゃんカボチャの肉詰め」美味しい〜♥(2018.10.18)



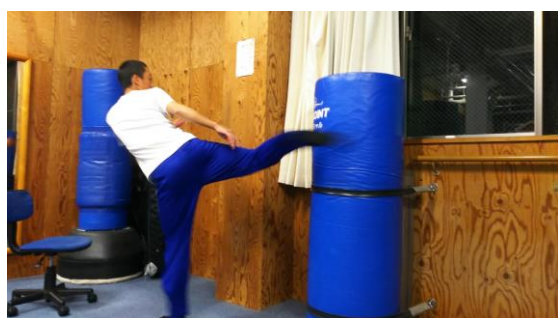
### ▼大野治療所3Fリビングにて晩ご飯 「ブリのお刺身」美味しい〜♥ (2018.10.18.)



集中治療合宿風景 2018.10 (6)

山内整骨院

▼大野治療所2Fトレーニング室にて (2018.10.18)  
股関節活性化トレーニング (サンドバックの蹴り込み) ・ 肩周りのトレーニング  
※ インターバルに必ずストレッチ



▼ストレッチ&トレーニング等、院長から指示された事は、  
「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！

集中治療合宿風景 2018.10 (7)

山内整骨院

▼大野治療所3Fリビングにて昼ご飯 「舞茸・野菜の天ぷら、焼き魚」美味しい〜♥(2018.10.20)



▼大野市内の平成大野屋で昼食 (2018.10.21) ▼大野市内の平成大野屋前で



山内のオバちゃんの友達と4人で



平成大野屋の建物は大正時代の建物をリフォーム

▼背景の亀山の頂上には、越前大野城

▼背景の山は、荒島岳 (百名山の一つ)



越前大野城は、天空の城で有名



雲一つない晴天 ♥ 気持ちいい〜

## 集中治療合宿風景 2018.10 (8)

山内整骨院

10/22 より、澤田皓志郎君（京都・中3）が合宿入りしました。

小6の1月にも合宿に来ていた澤田君。大きくなって、院長もオバちゃんもビックリ！

▼大野治療所3Fリビングにて (2018.10.22) ▼大野治療所2Fトレーニング室にて



オセロ勝負！33対31で竹脇君勝利！



体重移動の練習

▼大野治療所2Fトレーニング室にて (2018.10.22)



▼大野治療所3Fリビングにて晩ご飯 「カレーライス」美味しい〜♥ (2018.10.22)





▼大野治療所3Fキッチンにて、朝食のオムレツ作りに挑戦!(2018.10.23)



なかなか上手に作れました

10/23より、望月玲君(福井ミラクルエレファント)が合宿入りしました。

▼大野治療所3Fリビングにて昼ご飯 「豚のヒレカツ」美味しい〜♥(2018.10.23)



百名山の一つの荒島岳



天空の城で有名な、越前大野城

集中治療合宿風景 2018.10 (10)

山内整骨院

▼大野治療所屋上にて昼ご飯 焼肉 美味しい ♥ (2018.10.25)



今日は晴天、気持ちいいなあ〜 ♥ 日陰は寒いと思ってお日様の下に出たら暑いこと！



美味しい！！



集中治療合宿風景 2018.10 (11)

山内整骨院

▼大野治療所2Fトレーニング室にて 荒島岳(百名山の一つ)を背景に♥ (2018.10.18)



▼大野治療所2Fトレーニング室にて (2018.10.25)

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&トレーニング等、院長から指示された事は、  
「合宿中も、帰ってからも、必ず毎日続けるように！」  
続けられれば、パフォーマンスは向上！ サボれば、後退！

集中治療合宿風景 2018.10 (12)

山内整骨院

10/29 より、中山将太君（プロ競艇選手）が合宿入りしました

▼大野治療所3Fリビングにて晩ご飯 「ブリのお刺身」美味しい〜♥ (2018.10.29)



▼大野治療所3Fリビングにて晩ご飯 「すき焼き」美味しい〜♥ (2018.10.30)

