

集中治療合宿風景

2018. 8 (8)

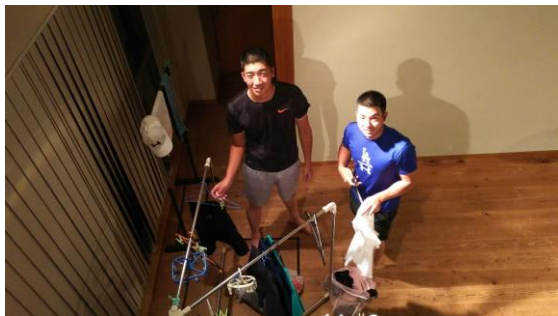
山内整骨院

8/18 より、福島雄大君（九州共立大学・2年）・宮平保汰君（同校・2年）、8/20 より、野地匠君（桐生第一高校・3年）・荒木裕大君（兵庫・中2）と荒木順正君（兵庫・小5）の兄弟が合宿入りしました。

▼キッチンにて配膳手伝い

(2018.8.18)

▼自分の洗濯物は自分で干します



▼大野治療所 3 F にて晩ご飯 (2018.8.18)

▼市内のそば処「梅林」にて昼食(2018.8.19)



豚の生姜焼き」美味しい～

名物「醤油カツ丼」と「ざる蕎麦」美味しい～♡

▼大野治療所 3 F リビングにて晩ご飯

「ブリのお刺身」美味しい～ (2018.8.20)



▼キッチンにて皿洗い手伝い (2018.8.21)



集中治療合宿風景

2018. 8 (9)

山内整骨院

▼大野治療所2F トレーニング室にて

(2018.8.20～8.21)

体重移動・肩周りのトレーニング・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. 8 (10)

山内整骨院

▼キッチンにて朝食の「ふわトロ・オムレツ」作りに挑戦！ (2018.8.23)



▼大野治療所 3 F リビングにて昼ご飯 サーロインステーキ、美味しい〜 ♥ (2018.8.23)



柔らかくて、美味しい〜 ♥



集中治療合宿風景

2018. 8 (11)

山内整骨院

▼「あっ宝んど」のお風呂



気持ちよかったあ〜！(2018.8.23)

8/25 より、週末のみ、斎藤克弥君（びわこ成蹊スポーツ大学・3年）が合宿入りしました。

▼自由時間 オセロ勝負！知恵の輪に挑戦！



▼2F トレーニング室にて (2018.8.25)



▼大野治療所 3F リビングにて昼食 (2018.8.25)



市内の内田製麺所の「ツルもち・きしめん」

メチャメチャ、美味しい〜♥

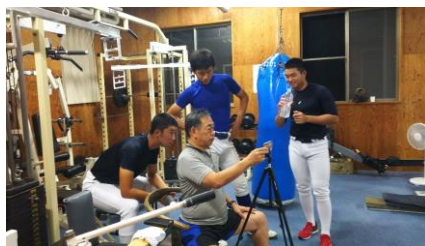
▼大野治療所 3F リビングにて夕食



チーズイン・豚カツ ♥

オバちゃん作り過ぎて、お腹一杯 (；^_^A

▼大野治療所 2F トレーニング室にて



動画を撮ってフォーム解析 (2018.8.25)



集中治療合宿風景

2018. 8 (12)

山内整骨院

▼大野市内の真名川河原でキャッチボール

各々手応えを確認

(2018.8.26)



暑い～(；^_^A 水分補給中

背景は荒島岳（百名山の一つ）

▼隣市の「厨ぼうず」でランチバイキング (2018.8.26)



お腹一杯！！ 食べ過ぎました～（笑）

▼スキージャム勝山（福井県で一番大きいスキー場）

ゲレンデ登りと温泉 (2018.8.26)



院長の発案で登ったけど・・・暑い～（汗）

温泉、お肌ツルツル♥ 気持ちよかった～♥

集中治療合宿風景 2018. 8 (13)

山内整骨院

8/27 より、巻野海心君（富山・新川高校1年）、金岡優仁君（滋賀・中3）が合宿入りしました。

▼大野治療所2Fトレーニング室にて (2018.8.27)

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



新川高校の西野監督が、巻野君と他2名を引率して来られました。お手本の蹴りを見せる合宿生達。



▼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！

▼大野治療所3Fリビングにて昼ご飯 舞茸と野菜の天ぷら、美味しい〜 ♡ (2018.8.27)



集中治療合宿風景 2018. 8 (14)

山内整骨院

▼夜のデザート 福島君のおじい様のブドウ園から届いたブドウ美味しい〜♥(2018.8.27)



▼洗濯物は自分で干します (2018.8.27) ▼金岡君の親御さんからお花頂き、感激のオバちゃん



▼金岡君の見送り

(2018.8.28)

▼3時に皆でケーキ ♥



▼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〜 (2018.8.28)



集中治療合宿風景 2018. 8 (15)

山内整骨院

▼大野治療所 2F トレーニング室にて (2018.8.30)

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



院長とオバちゃんが、口酸っぱくいってる言葉

▼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!

▼大野治療所 3F にて昼ご飯

(2018.8.30)

▼大野治療所 3F にて晩ご飯



「冷やしうどん」美味しい〜



「チーズイン・豚カツ」美味しい〜

▼大野治療所 3F リビングにて晩ご飯 サーロインステーキ、美味しい〜 ♡ (2018.9.1)

