



# A T L Journal

## 2022年度 U-15 女子サッカー 兵庫県トレセン代表候補選抜に推薦！

3月27日より選考開始！  
兵庫県代表を勝ち取るためにもうアピール！  
クラブチームからの推薦が多い中、部活動出身からは唯一の推薦されました！

男子選手にも負けられないようにフィジカルを強くするため、LABに通い始めました。  
トレーニングを始めてからは、フィジカルが強くなれたと感じられ男子選手にも負けられないようになってきました。  
これからも頑張ります！

応援、よろしくお願いします！

ヨシムラ ミハナ  
**吉村 弥華** さん (中3)



一般会員  
**江川 すみれ** さん  
(Fitness Instructor)

オンライン形式で行われたダンスエアロピクス大会を勝ち抜いて見事頂点へ！

優勝  
おめでとうございます!!

JWI主催  
**SURVIVAL DANCE AERO 2022**

第31回 春の全国小学生ドッジボール選手権兵庫県大会

**Gut's Club**

第3位

### 入学おめでとう！ 新高校球児 進学先紹介

- ・須磨翔風高校
- ・神戸学院高校
- ・報徳学園高校
- ・立命館守山高校 (滋賀県)
- ・明桜高校 (秋田県)

**めざせ甲子園!!**

うんていプログラム

《効果》

- ・胸部と肩甲帯の柔軟性を向上！
- ・握力の向上！（受動握力）
- ・バランス能力の向上！
- ・呼吸機能の改善
- ・目と手の協調性を高める

新記録更新  
ワタナベ ヨリト  
**渡邊 資門**くん (小6・野球)  
**27往復 達成!!**

AOYAMA TRAINING LAB インスタ情報

パワーポジションとは..?  
力を「素早く」「効率良く」発揮するための基本姿勢！！

優れた選手は素早い動作を行うための準備をしている！

「良い姿勢」は、  
「良い力」を出し、  
「良いプレー」ができる！

うんていプログラム  
投稿してます！！

AOYAMA TRAINING LAB