



ATL Journal

SPIRIT FIRE KOBE



ジュニア Cクラス 29キロ契約・キックボクシング
 星音ちゃんに通っているジムが開催した大会に出場し、見事に勝利しました！
 試合に勝っても現状に満足することなく、もっと強くなるために日々練習を行っています。



お父さんと
ご自宅でも練習！

ミウラ シオン
三浦 星音 ちゃん (小5)

2022 兵庫県高校総体陸上 インターハイ予選

走幅跳

7m30cm

自己ベスト更新！



ナカジマ イヅキ
中島 一喜 くん (高3)

5月に行われたインターハイ予選で自己ベストを更新し2位で通過しました！
 近畿地区予選では惜しくも敗退となりましたが、常に高みを目指して練習やトレーニングに励んでいます！



第104回 全国高等学校野球選手権兵庫県大会

6月25日より、甲子園出場の1枠を目指して互いに奮闘し合う夏の大会が開催されました！

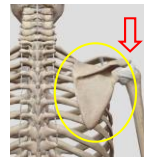
1 / 1 5 6 になり甲子園の切符をつかむの果たして…



LAB会員様に通っている須磨翔風高校のご健闘をお祈りします！

ATL Column

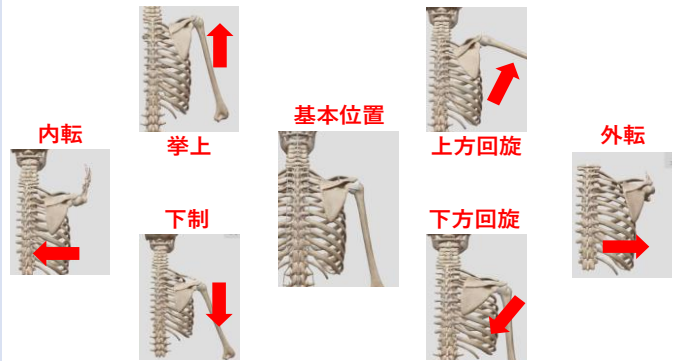
「肩甲骨」しっかりと動いていますか？



肩の関節は図の↓位置からだと思いませんか…!?
 実は肩関節には「**肩甲骨**」も含まれているんです！
 そのため、**肩甲骨の機能が低下してしまう**と肩の動きが悪くなってしまう肩や肘、腰などに痛み(怪我)が生じてしまいます！
 疼痛改善・怪我予防のためにも肩甲骨をしっかりと動かせるようにしましょう！

肩甲骨の動き方！

肩甲骨は**6方向**に動きます！
 それぞれの方向にストレスなく動かせるようになりましょう！



肩甲骨の機能改善エクササイズ

肩甲骨を動かすエクササイズは の方でも紹介しています

