

# A T L Journal

## UCI トライアルワールドユースゲーム



ツカモト カズシ  
**塚本 和志 くん (小3)**




静岡県・長野県で行われた大会を圧勝して7月末にポーランドで開催された世界大会に日本代表として出場しました!

### 野球専門コース会員様の活躍

#### 大学生 投手



～入会の経緯～  
怪我が多かったので、身体の使い方を改善し投球のレベルアップをしたいと思います入会しました。

#### ～野球コースの感想～

自分自身に必要なトレーニングや改善点を細かく解析してくださり、より良いピッチングができるようにいつも熱心に教えてくださいありがとうございます!

#### ～今後の目標～

ベストパフォーマンスができるようにこれからもしっかりトレーニングに励み、リーグ戦のメンバーに選ばれるように頑張ります!

第31回 全日本ドッジボール選手権兵庫県大会

スターファイヤー  
第2位 🏆



ガッツクラブ  
第3位 🏆



7/17に行われた大会に両チーム合わせて7名の会員様が出場しました!



トレーニング後に動作確認や感覚の変化をその場で確認しながらの投球練習!

### ビジョントレーニング

#### ナンバーズ

・枠内にある数字を順番に見つけよう!

『やり方①』  
・顔は動かさずに目だけを動かして1~20までを順番に見つけます!  
※眼球を動かす筋肉のトレーニングになり「動体視力」の向上になります!

『やり方②』  
・数字を見つけたら指をさしましょう!  
※目と腕の協調性を高め、視覚から得た情報と腕の動きの反応速度を高めます!

～目の機能を高めるトレーニング～



1	10	2	12
15	8	20	18
13			19
3	16	9	6 5
11	14	7	4 17