



高円宮賜杯 全日本学童軟式野球大会

マクドナルド・トーナメント

じ かん しやうがい よ ぼう い
おうち時間を障害予防に活かそう

STAY HOME



to be stronger



高円宮賜杯 全日本学童軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント

じ かん しやうがい よ ぼう い
おうち時間を障害予防に活かそう

全日本軟式野球連盟 専務理事

小林三郎
メッセージ



公益財団法人全日本軟式野球連盟
JAPAN RUBBER BASEBALL ASSOCIATION



STAY HOME



to develop your skills



高円宮賜杯 全日本学童軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント

じ かん しやうがい よ ぼう い
おうち時間を障害予防に活かそう

全日本軟式野球連盟 理事
慶友整形外科病院ドクター

古島弘三
メッセージ



公益財団法人全日本軟式野球連盟
JAPAN RUBBER BASEBALL ASSOCIATION



STAY HOME



to be stronger



高円宮賜杯 全日本学童軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント

じ かん しやうがい よ ぼう い
おうち時間を障害予防に活かそう

ばん がい へん
番外編

ひじ かた
肘・肩のセルフチェック



公益財団法人全日本軟式野球連盟
JAPAN RUBBER BASEBALL ASSOCIATION



STAY HOME



to be stronger



高円宮賜杯 全日本学童軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント

じ かん しやうがい よ ぼう い
おうち時間を障害予防に活かそう

だい ぶ
第1部

じやう はん しん
上半身のストレッチ



公益財団法人全日本軟式野球連盟
JAPAN RUBBER BASEBALL ASSOCIATION



STAY HOME



to develop your skills



高円宮賜杯 全日本学童軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント

じ かん しやうがい よ ぼう い
おうち時間を障害予防に活かそう

だい ぶ
第2部

か はん しん
下半身のストレッチ



公益財団法人全日本軟式野球連盟
JAPAN RUBBER BASEBALL ASSOCIATION



STAY HOME



to train yourself



高円宮賜杯 全日本学童軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント

じ かん しやうがい よ ぼう い
おうち時間を障害予防に活かそう

だい ぶ
第3部

ひじ かた
肘・肩のトレーニング



公益財団法人全日本軟式野球連盟
JAPAN RUBBER BASEBALL ASSOCIATION

