



紹介してくれるのは /



BLUE BEES
Rico選手

シューティングゲームを得意とし、一瞬を競う反射神経と戦略的思考に優れたチームの要



BLUE BEES
長瀬 祐一郎さん

健康運動実践指導者として所属選手の運動指導などを行う専属トレーナー

今回は

首の疲労を解消!



①左手を背中の後ろに回し、右手で頭を右側に倒して20秒キープ



②斜め上を向いて20秒キープ



③斜め下を向いて20秒キープ
④反対側も①～③を行う

強く倒し過ぎず
気持ち良い程度で、
呼吸をしながら
行いましょう!



BLUE BEES

名古屋市を本拠地とするプロスポーツチーム。日本代表として世界大会に何度も出場し、国内屈指の人気と実力をもつ。

eスポーツとは、PC、スマートフォンなどを用いて対戦するスポーツ競技

名古屋スポーツコミッションは、スポーツの力による地域の活性化・都市ブランドの向上に取り組んでいます。

名古屋スポーツコミッション [検索](#)

チームへの応援メッセージをお寄せいただいた方の中から抽選で5人に
Rico選手のサイン入り色紙をプレゼント
受付 12/31(日)まで

応募はこちら→

