まつさか整骨院
NEWS LETTER Vol.52

試合に勝てる体づくりをお手伝いしています。まつさか整骨院　院長　濱口哲治です。

三重高校男女サッカー部、ヴェルデラッソ松阪のトレーナーとして活動。

まつさか整骨院　院長　濱口哲治

前回に続いて、「古谷式筋ストレッチｉｎｇ」をご紹介します。今回は後編です。

当院では、このトレーニングを、女子高生アスリート達へ向けて、テクニックや戦術の前に必要な準備として、強くて、怪我をしない体づくりとして提案しています。

前回では、古谷式ストレッチをお勧めする理由をお話ししました。

今回は、じゃあ、何をしたらいいの？という実際の、チームとしての基本トレーニングとして、肩の巻き込みテストと、代表的な怪我、必要なトレーニングを４つ紹介します。

１　肩巻き込みテストで、コンディションの確認をします

１）検査は２人一組で行う

２）後ろに立ち、両肩を持ち、前に体を倒してもらう

３）その時に、右肩が内側に巻き込んでくる

４）その角度が浅ければ浅いほど、コンディションが悪い

２　肉離れ防止には、ラットプルダウン

肩甲骨をしっかり締めることで腰椎の前弯も同時に作れます。

骨盤と、肩甲骨の連動性が出ます。

したがって、上半身と下半身のブレによる怪我の予防、リハビリに抜群の効果があります。

３　膝、足首の捻挫防止には、背筋

肩甲骨を締める、脊柱を締める、お尻を締める、膝を締める

全部の関節を締めることで、関節を固定する靭帯、筋肉の負担を減らします。

前十字靭帯、内側靭帯の損傷の可能性が激減、リハビリにも効果絶大です。

４　足が早くなるためには、ウォーキングランジ

地面反力を得るために地面に足がついた時に股関節を有効に使うためのトレーニングです。

股関節から地面反力を得たときに上体が崩れず軸がぶれないためのトレーニングです。

５　ジャンプ力を上げるためには、大腰筋コンバート

股関節を固定する筋肉をうまく使えるようにするトレーニングです。

腰椎の前弯をしっかり保つこと、肩甲骨を上に引き上げ、寄せることが大事です。

足関節９０度を保つことを忘れずに！

「トレーニングとは、やるとパフォーマンスが上がるものである」

二回にわたり、伸展系の運動、二関節同時運動を行うことをお話ししてきました。

関節を緩めず、締める運動が、大切です。

次回からはまた別のテーマでお届けします。

少しでも皆さまの豊かな日々にお役にたちたい。まつさか整骨院　院長　濱口哲治を、今後ともよろしくお願いいたします。

Information　まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019　三重県松阪市中央町 638-4　■ TEL/FAX：0598-52-3113　■ 診療時間：午前　8：30 ～ 11：30

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日　※土曜日診療時間：8：30 ～ 13：00　午後 15：30 ～ 19：30