



まつさか整骨院

NEWS LETTER Vol. 65

レギュラー選手がベストパフォーマンスを出す体作りをお手伝いする仕事をしています。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



今回は、「今のうちにメンテナンスが重要」と「当院ではこんな指導をしています」についてお話しします。

◆今のうちにメンテナンスが重要

早いもので2月になって、いよいよシーズンスタートも1ヶ月くらいになってきたのではないのでしょうか。

選手の皆さんにとって、これから、チームが変わっていく時期です。これまで控えだった選手がレギュラーになり、また次の部員が新しく控えに上がって、新チームとして活動が始まります。

それぞれの選手に合ったポジションやチームづくりがされていく一方で、レギュラーのポジションともなると、これまで以上のスキルを求められることで、選手に負担がかかってきます。

ところが、レギュラーになると、**これまでのように痛いからといってすぐ休まなく（休めなく）**なります。

ただ、シーズンがスタートしてから治療を始めると、せっかくのレギュラーシーズンにパフォーマンスを発揮できない、ベンチスタートになってしまう、など間に合いません。つまり、**もし少しでも痛いところがあるなら、早期に診てもらって、2月中に体のメンテナンス**をしておくことが大切です。

4月になると新入生が入ってきます。新入生に足元をすくわれないよう、今から準備です。

そして、新入生はスタートダッシュです。上級生たちの前で良いパフォーマンスができるようにしっかり準備していきましょう。

冬場は、走り込みなどで筋力を上げてきました。しかし一方で体に負担がかかっています。これを放っておくと、人によっては夏や秋になって故障が出て、だいたいな時に投げられない、ベンチを温めるなど本意な思いをした選手が昨年も多かったです。

今の時期に自分メンテナンスをして、ベストで臨みましょう！

◆当院ではこんな指導をしています

雨降りしきる中、午前中は明星ソフトボール少年団に。

怪我しない身体作り、ホームランを打てる身体の使い方の指導の第2回目としてお邪魔しました。

前回の復習を行い、チームでの取り組みの確認して、今回は、オリンピック



選手も取り入れている体幹トレーニングの基礎をお伝えしました。

身体能力の高い子供はすぐにできるので、能力の差が出ます。そこを指導者の方に知ってもらうことで、子供達に行う練習の強度の設定ができることを説明しました。

子供達は特に小学生は身体の大きさ、パワー、スタミナもみんな違います。その判断をせずに同じ指導方法では子供達に負荷がかかりすぎることが多々あることをご理解いただきました。

前回のトレーニングの後の大会は準優勝という成績を収めましたと報告いただき感動しました。次回は優勝の報告をします！とコミットメントいただきました！

子供達に怪我することなく、成績を上げたいチームの方！ご連絡ください！

スポーツ選手が最高のパフォーマンスを出せるよう、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「今のうちにメンテナンスが重要」と「当院ではこんな指導をしています」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしく願います。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ ホームページ：<https://matsusaka-s.com/>

■ TEL/FAX：0598-52-3113

※土曜日診療時間：8：30～13：00

■ 診療時間：午前 8：30～11：30

午後 15：30～19：30