



三重高校女子サッカー部、
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



健康な身体づく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。

秋口にかけて、各中学高校では新チームが形成されることも増えているかと思えます。また、今まで試合に出られなかった選手もいよいよ新人戦に出場された、あるいはこれから新人戦という選手もいらっしゃるでしょう。

そこで今号では、「**パフォーマンスを上げるために**」についてお伝えします。

◆ 今まで以上に練習に熱を入れるケースが増えています

熱が入り今まで以上に体に負荷をかけてしまうことで、体に痛みを感じる、思うように体が動かない等の相談が当院にも増えています。

例えばこんな症状です。

- ・ランニング後に膝やふくらはぎが痛む
- ・投球すると肩や肘が痛い
- ・走るとすねが痛む
- ・同じケガを繰り返してしまう
- ・次の試合までにケガを治したい

これらの痛みは、スポーツ特有の動作を繰り返すことによって身体に蓄積性、反復性の力が加わり、間接や筋肉に負担がかかって発生します。当院では痛みやケガをしない身体づくりにも力を入れていますので、いずれも早めにご相談ください。

◆ できるだけ早く相談する2つのメリット

できるだけ早く来院されて相談いただくほうが、早くよくなります。

実は当院に来られる選手の皆さんが「もっと早く来ておけば良かった」と言われます。その理由は、院長から自分の体の使い方のクセや、もっとうまく自分の身体を使える方法を教えてもらえるからです。

当院では、それぞれに合わせたストレッチの方法もお伝えしています。例えば野球選手ならバットスイングが早くなる、陸上選手なら走るのが早くなる、動きが良くなる等。そして選手の皆さんからの結果報告の声も聞かせてもらっています。

◆ パフォーマンスを上げるおすすめのトレーニング

バックキックチューブを取り入れた「バックキック」



バックキックの動画はこちらからご覧になれます

<https://www.youtube.com/watch?v=nt7NL5AU0q8>

◆ パフォーマンスを上げるために

まつさか整骨院には、体が悪くなってから利用するだけでなく、もっとパフォーマンスを上げたいという目的の選手もよく来院されます。

ぜひ秋口から、より高いパフォーマンスを発揮して、自分を変えていきたいと思っている方は、遠慮なく来院いただき、院長に相談してみてください。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**パフォーマンスを上げるために**」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、今後ともよろしくお願ひします。