



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



こんにちは、まつさか整骨院です！

スポーツに取り組む中高生の皆さん、そして保護者の皆さま、いつもお疲れさまです。冬場に入ると、多くの部活動で走り込みや体力づくりが本格化しますね。この時期の練習が春以降の活躍に繋がる大切な時間であることは間違いありません。

しかし、走り込みなどの繰り返しの動作は、体に負担がかかりやすいことも事実です。特に、前屈みの姿勢で走ることが多いランニングでは、体の前側の筋肉や腰の筋肉が緊張しやすく、足や腰に痛みを感じるケースが増えてきます。

## こんな症状、ありませんか？

- ランニング中や練習後に足の前側や膝に違和感がある
- 腰が張って動きにくくなる
- 痛みを感じている箇所をマッサージや湿布でケアしても改善しない
- 練習の後に疲れが取れにくい



もし、これらの症状を放置してしまうと、さらなる痛みや怪我につながり、練習をお休みせざるを得ないこともあります。

## 痛みを感じたら、早めのケアが大切です！

まつさか整骨院では、スポーツによる痛みや不調を改善するために、以下のサポートをご提供しています。

### 1. 原因に合わせた施術

個々の痛みの原因を丁寧に分析し、適切なケアを行います。マッサージやストレッチ、筋膜リリースなどを取り入れた施術を通じて、緊張した筋肉をほぐします。

### 2. スポーツに特化したアドバイス

部活動での練習や試合中に負担がかからないよう、正しい姿勢や動作のポイントをお伝えします。

### 3. 再発予防のトレーニング指導

痛みを繰り返さないためのストレッチや簡単な筋力トレーニング方法も指導しています。

## 保護者の皆さまへ

お子さまが「ちょっと痛いけど我慢して練習する」と言っていますか？ 成長期の体は柔軟性や筋力のバランスが変化しやすいため、小さな痛みでも早めの対応が大切です。当院では、部活動のスケジュールや競技特性を考慮したケアプランをご提案いたします。

## 冬場の走り込みのコツ

- 正しいフォームを意識する

前屈みになりすぎず、腰を高く保つことを心がけましょう。

## 練習後のケアを怠らない

練習後はアイシングやストレッチを行い、筋肉をリラックスさせることが重要です。

- 十分な休息を取る 休息日を設けて体を回復させることも、練習の成果を最大限にするポイントです。

## 足の痛みの原因は足だけではないことも

足に痛みが生じた際、その痛みの原因は必ずしも足にあるとは限りません。実際、痛みの感じる箇所にシップを貼ったりマッサージをしても、症状が改善しないケースは多く見受けられます。足に痛みが出ている場合でも、原因が腰や骨盤、背中など他の部分にあることがよくあります。



例えば、腰の筋肉が硬くなり血流が悪化すると、その影響が下半身に及び、足の筋肉が過緊張状態になることがあります。また、骨盤の歪みがあると、足にかかる負担が偏り、痛みが出やすくなります。

痛みが発生している箇所だけをケアしても、根本的な原因を解決しない限り、再発や悪化のリスクが残ってしまいます。当院では、全身のバランスを丁寧にチェックし、痛みの根本原因を見つけて適切な施術を行っています。

## 痛みを放置しないために

- 早めに専門家に相談を

痛みが軽いからといって無視してしまうと、症状が進行し、回復に時間がかかることもあります。

- 体の変化に敏感になる

疲労感や違和感を感じた時点で、早めにケアを始めることが重要です。

- 日々のケアを心がける 正しいストレッチや体のメンテナンスを習慣化することで、怪我を予防できます。

## ご相談はお気軽に

身体の痛みや不調を感じたら、ぜひ早めにまつさか整骨院へご相談ください。お子さまの頑張りを全力でサポートいたします。