

## ～冬のトレーニング期に気をつけたいこと～



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。

寒さが厳しいこの季節、スポーツに励む小学生・中学生・高校生の選手たちにとっては、とても重要な時期です。

冬場のトレーニングは、基礎体力を高めるための走り込みや、春以降の試合に向けた本格的な練習に取り組む大事な時間。すでに試合が始まっている選手もいるでしょう。

しかし、ここで気をつけたいのが「身体の痛み」です！

### 冬の練習で増える「身体の痛み」

この時期、まつさか整骨院にはスポーツ中の痛みで悩む選手が多く来院されます。

寒い時期は筋肉が固まりやすく、関節の動きが鈍くなりやすいため、無理をするとケガにつながるリスクが高くなるのです。

例えば、こんな症状に心当たりはありませんか？

- ✓ 野球で投球を繰り返していたら肩が痛くなってきた
- ✓ バッティング練習を続けていたら肘に違和感がある
- ✓ サッカーでダッシュやキックをしていたら足首が痛くなった
- ✓ 走り込みを続けていたら膝やすねが痛む
- ✓ ウェイトトレーニングを頑張ったら腰が張る



もしこのような症状が出ているのに、「まだ我慢できる」と無理をすると、

- ✓ 痛みが慢性化して試合に影響する
- ✓ さらに悪化して長期間の治療が必要になる
- ✓ 最悪の場合、大きなケガにつながる

このような取り返しのつかない状況になってしまうこともあります。

### 痛みを感じたら「すぐに」対処を！

「痛みがあるけど、試合が近いからガマンしよう」

「大事な練習期間だから休めない」

このように思う選手も多いですが、痛みを放置することは逆効果！

早めに治療をすれば、大きなケガを防ぎ、最短で回復できます。そして、最高のパフォーマンスで試合に臨める可能性が高くなります。

### まつさか整骨院では、こんなサポートを行っています！

- ✓ 痛みの原因をしっかりとチェックし、最適な施術を行う
- ✓ ケガを早期に回復させ、試合や練習に影響を出さないようサポート
- ✓ 「再発しない体づくり」を目指して、日々のケア方法を伝授

さらに、痛みの治療だけでなく、パフォーマンス向上のためのアドバイスも行っています！

### ケガをしにくい「身体の使い方」も伝授！

スポーツでは、ただ闇雲に練習するだけではなく、正しい身体の使い方を意識することが大切です。

「もっと動きやすい身体を作りたい！」

「パフォーマンスを向上させたい！」

そんな選手のために、まつさか整骨院では、競技ごとに適したストレッチや体操、フォームのアドバイスをしています！



例えばこんなアドバイスをしています！

- ✓ 野球選手向け：投球時に肩や肘に負担をかけない投げ方
- ✓ サッカー選手向け：足首や膝を痛めにくいステップやキックのコツ
- ✓ 陸上選手向け：走り込みの際の正しいフォームでケガを防ぐ方法

これらのポイントを押さえるだけで、パフォーマンスが向上し、試合で実力を最大限に発揮できます！

「この痛み、どうすればいい？」と思ったら今すぐご相談ください！まつさか整骨院では、スポーツに励む皆さんの強い味方になれるよう、全力でサポートしています！

試合や練習を最高のコンディションで迎えるためにも、痛みや違和感を感じたら、すぐにご相談ください！

「痛みがあるけど、どうしたらいいかわからない…」

そんなときは早めの相談がベストな選択肢です！

スポーツをもっと楽しみ、最高のプレーができるよう、一緒に身体を整えていきましょう！

まつさか整骨院

住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

ご予約・お問い合わせ：0598-52-3113

公式 HP：<https://matsusaka-s.com/>

