



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



【部活・クラブでがんばる中高生の皆さんへ】 痛みはガマンしなくていい。未来のために、今しっかり ケアを！まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

部活やクラブ活動に打ち込む中高生の皆さん。

毎日の練習、本当にお疲れさまです！

「試合に出たい」「レギュラーを目指したい」その思いから、少しの痛みなら我慢してしまうことも多いと思います。

でも、ちょっと待ってください。

こんな痛み、抱えていませんか？

・ 膝の下が痛む

(→ オスグッド病かもしれません)

・ すねの内側がズキズキする

(→ シンスプリントの可能性)

・ 足首をよくひねる、腫れている

(→ 捻挫や靭帯損傷の可能性)

・ 肘の内側が痛い

(→ 野球肘、投球障害かもしれません)

・ 肩が上がりにくい

(→ 成長期の肩関節の炎症が疑われます)

・ かかとが痛い

(→ セーバー病 (踵骨骨端症) の初期症状かも)

これらはすべて、部活やスポーツをがんばる成長期の中高生によく見られる症状です。

そのまま練習を続けてしまうと、長期的なパフォーマンス低下や将来的な後遺症につながる恐れもあります。

我慢せず、早めに相談すれば大丈夫！

実は、多くの痛みは“早期に適切な対応をすることで大事に至らずに済む”ことがほとんどです。

例えば――

✓ オスグッドの子が、ストレッチと軽い補正で 1 週間後の試合に出場できた

✓ シンスプリントの初期段階で、テーピングとフォーム修正により悪化せず済んだ

✓ 足首の捻挫で、アイシングと固定を早くしたことで、翌週からの練習復帰が叶った



「練習を休みたくない」「監督に迷惑かけたくない」という気持ちは痛いほど分かります。

でも、その気持ちを支えるのが、まつさか整骨院の役割です。

“治す”だけじゃない！“勝つための身体”をつくります！

まつさか整骨院では、痛みを取るだけでなく、選手としての成長を支える施術と指導を行っています。

✓ 正しい姿勢・フォームの指導 (ケガの予防とパフォーマンス向上)

✓ スポーツ特性に合わせた身体の使い方の改善 (例：投球フォーム、踏み込み動作、ジャンプの着地)

✓ 簡単にできるストレッチ・セルフケアの伝授

✓ 怪我をしにくい筋肉の使い方や重心の取り方の指導

「結果を出したい」「もっと速く走りたい」「球速を上げたい」そんな願いを、“痛みのない身体”と“使える身体”でサポートしています。

保護者の皆さまへ

お子さまが日々の部活やクラブ活動に打ち込む姿、頼もしいですね。

一方で、「最近、歩き方がちょっと変かも」「帰ってきたら足を引きずっている」など、ちょっとした変化に気づかれることもあると思います。

まつさか整骨院では、スポーツ外傷・成長期特有の症状に熟知した院長が、ひとり一人と向き合い、ていねいに対応します。

相談だけでも構いません。初期対応で未来が変わります。気軽にまつさか整骨院の院長へお問い合わせくださいませ。