



## ～冬季トレーニングで差がつく“ケアと身体づくり”～



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。

気温が下がり、部活動でもいよいよ冬季トレーニングが本格化する時期になりました。冬は基礎体力を引き上げ、春のシーズンに向けて身体をつくるとも大切なシーズンです。

しかし同時に、冷えや疲労の蓄積により、違和感や軽い痛みを抱えたまま練習を続けてしまう選手が増える時期でもあります。

### “少しの違和感”が練習離脱につながることも

次のような状態で練習を続けていませんか？

- ・痛いけど動けるから大丈夫
- ・「違和感はあるけど、フォームを変えたらいける」
- ・「テーピングすればごまかせる」



こういった“我慢しながらの練習”は、症状を悪化させやすく、結果として 長期間の練習休止につながるケースが少なくありません。

特に冬季練習は負荷が高く、疲労が抜けにくいいため、数日の違和感が、気づけば 2～3 週間以上の練習離脱につながることもよくあります。

### 練習を続けられないと試合にも出られない

スポーツにおいて最も大きな力になるのは、“継続して練習できること”です。

しかし、無理をして練習を続けることで症状が悪化すると、

- ・練習を控えざるを得ない
- ・思うように調整ができない
- ・技術や感覚が安定しない
- ・結果として試合に出られない

という流れになり、せっかくの努力が結果につながらなくなることがあります。

「我慢＝前向き」ではなく、時に「我慢＝遠回り」になるということを、この冬はぜひ知っておいてください。

### 早めのケアが“練習を休まない”一番の近道

痛みや違和感は、早く対処するほど改善が早く、練習を止めずに調整できる可能性が高まります。

- ・早期ケア → 数回の施術で練習に復帰
- ・我慢して継続 → 数週間の離脱
- ・さらに悪化 → 試合に間に合わないことも

冬は負荷が多い分、早めのケアが選手生活を大きく左右します。

### まつさか整骨院は“パフォーマンスを伸ばす冬”を全力でサポートします

まつさか整骨院では、ただケガを治す・予防するだけでなく、スポーツのパフォーマンスを最大限に引き出すための

- ・身体の使い方
- ・ストレッチ方法
- ・練習方法



を、競技・種目・ポジションに合わせて個別にコーチングしています。

「どこが痛いかを治す」だけにとどまらず、「どう動けばもっと速く・強く・ラクに動けるか」まで一緒に考え、冬季トレーニングを“ケガなく伸びる時期”にすることを目指しています。

### 保護者の皆さまへ

成長期の身体は大人以上に負担を受けやすく、冬の練習は特に筋肉や関節にストレスが溜まりやすい時期です。

お子さまが痛みを言わないタイプでも、動きが硬い・疲れやすい・フォームが乱れている等のサインがあれば、早めのチェックをおすすめします。

練習を続けられる身体を維持するためには、早期のケアが最も効果的です。

### この冬、“違和感ゼロで練習できる冬”にしよう!

冬季トレーニングは、来春からの飛躍を決める大切な期間。

痛みや不調を放置せず、練習を続けられる身体の状態を保つことが、何よりも大きな成長につながります。

少しでも気になる症状があれば、いつでもまつさか整骨院の院長へご相談ください。

冬の頑張りを、私たちは全力でサポートします!