



●発効日 2018年9月1日

●発行者 からだ導場Laugh/整骨院きよし屋 ●新潟県三条市嘉坪川1-2-17ネクサスビル1階1-C

## 院長のコラム



からだ導場Laugh/整骨院きよし屋  
代表の高野 聖(たかの きよし)です。

今回のテーマは...

## 「甲子園」

大阪桐蔭の優勝で幕を下ろした今年で100回目の甲子園。新潟代表の中越高校は一回戦で負けてしまい、残念でした。少し関わりがあるだけに特に残念…。

今回大阪桐蔭が史上初の2度目の春夏連覇を成し遂げた事、本当に凄いです。また東北勢からの決勝進出、金足農業も話題が多かったです。

金足農のエース吉田選手は県大会から1人で投げ続けて甲子園の決勝まで来たそうです。決勝で途中でマウンドを譲るものの、通算で1800球も試合で投げたとの事。正直言って投げ過ぎですね。プロのスカウトが有力選手には正直甲子園に出て欲しくないと言うのもなすける話で、いつ壊れてもおかしくない環境と言えると思います。

でも甲子園は高校野球の全国大会なのですが、もう「甲子園」という競

技と言ってもいい様な、日本中のそれこそ野球をあんまり知らない方も全員知っている様なメガコンテンツと言えます。球児達のプロになりたいと思う気持ちも、甲子園で優勝したいという気持ちも、どちらも変えがたい夢で、全てを擲ってもいいぐらいのものなのだと思いました。

治療家、トレーナーとしてはそんな負荷かけちゃったら壊れるぞ！ってプレーキをかけるのが本来の道なのかもしれないですが、おそらく自分が実際にチームに関わっているなら、必死でプレー継続できる方法を探るんだろうなって思います。それくらい彼らは本気で全てを懸けているだろうし、それを助けられる役割をトレーナーは担っているだろうからです。…でも、すっごく悩んだらうな(笑)

## フィジカルLabo

### 「臀筋スクワットストレッチ」 体幹安定性と臀部のストレッチ

<前面>



<側面>



片足をもう片方の膝の上に挙げ、四の字を作り、そのまま立っている脚でスクワットをします。

お腹ともも前をくっつけるように意識すると、四の字にしている側のお尻がストレッチされます。

### <注意！>

立脚の膝が内側に入ると膝を痛める可能性があります。  
立脚の股関節・膝・足首が一直線上にある様にしましょう。

## Laugh's Act



平成30年度三条市スポーツ指導者研修会兼 中学校体育系部活動補助者養成講座の「スポーツ生理学」の

担当講師をしてきました。現場でのコンディショニングの考え方の参考になってくれれば嬉しいです。

市の健康づくり課の方から質問をいただき、文科省からの部活動時間の短縮の意向の中で、競技力向上をどう折り合いをつけていくのか？といったお話でした。

私は1日2時間の限定とか、そんなくらいでもいいかなとも思ってますよとお伝えしました。それにはそれなりの理論があります。それについては後日どこかで。



からだ導場  
**Laügh**  
整骨院きよし屋  
We support!!

中越高校女子バレー部  
新潟ナポリFC三条 Jr.

## LINE@でお問い合わせください

● 予約 … お名前・ご希望の日時・お体の症状

● ご相談・お問い合わせ

… お名前・ご相談、お問い合わせ内容

… 電話での連絡を希望される場合は電話番号

LINE 友だち追加

