

●発効日 2018年8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...

痛くなる前の「予防」が大切。

夏休みが始まり部活やクラブでスポーツをがんばっている子供達も多いと思います。私は整骨院ですのでケガをした子供も当然来院されます。

チームスポーツをしている子は特にですが、練習に出ないと試合に出れないという恐怖心からか、練習を休まない事が多いです。

当然練習できる程度のケガなら休む必要はありません。でもプレーを継続できない程度のケガなのに練習に参加し続けるのは本当に良い事でしょうか？

そんな状況を私は「責任を果たしていない」と表現します。例えばバレーボールの場合6人でプレーしますが、その中の1人がケガで満足に動けないのに試合に出ていたとします。控えの選手はどう思うでしょうか？ケガしてるあの人より自分の方ができるのって、試合に出てるん

だからもっと活躍して欲しいって思うんじゃないでしょうか？一緒に試合に出てる選手はどう思うでしょうか？ケガの影響がある選手に、信頼してプレーを任せられるでしょうか？

ケガを押して練習参加して、結果試合で良いパフォーマンスが出せずにいるのは、試合に出れない仲間への裏切りだし、まずは自己管理ができていない事の証明です。また育成年代の体には負担が局部に偏る事になり、正しい発達をもたらさない要因にもなると考えられます。無理をさせて、痛いのには練習や試合に参加させる事は、今後花開くはずだった才能ある選手を潰す事になりかねないのです。

だからこそ痛くなる前に予防する意識が大切だし、それが「責任を果たす」事だと考えています。

フィジカルLabo

《サイドプランクローリング》 上半身と下半身の連動強化

①



股関節を使って体幹を安定させ、その上で上半身を捻る動きで、切り返しなどの捻転動作がやりやすくなります。

野球、サッカー、バレーボールに有効と考えています。ステップワークの練習前にやってみよう。

②



上半身を捻って、

肘で床をタッチ!

<チェック!>

体は真っ平らにしておく。
骨盤が開かない様に注意!



Laugh's Family

三条ナポリFC



いぐりわかふじ祭りに三条ナポリはブースを出していました。三条ナポリは地域密

着を形にしているクラブだと思っています。

以前私がコーチしていた教え子もこのブースにコーチとして戻ってきてくれています。本当に嬉しい事です。こうしてまた今の子供たちに繋がってくると嬉しいです。

暑い中、地域の祭りを盛り上げてくれてありがとうございました!



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

