

トレーナー活動計画 如水館高等学校 サッカー部

昨年度の多かった怪我

- 半月板損傷 ●足関節捻挫 ●シンスプリント ●腰椎分離症 ●恥骨疲労骨折

サッカーはダッシュや切り返し、ジャンプなど足をよく使う上に相手との接触のあるスポーツです。そのため半月板損傷や足関節捻挫、足への繰り返しの負担からくるシンスプリントの怪我が多くみられました。怪我をする選手は多くは足関節が固く不安定である点、ストレッチが偏っており疲労がたまりやすい点が挙げられます。

また腰椎分離症が数名、恥骨疲労骨折が二名おりました。腰椎分離症の原因として股関節の硬さと体幹の不安定性からくる腰椎の過剰な伸張が挙げられます。恥骨疲労骨折は大腿部の内転筋が付着している恥骨が繰り返し引っ張られることにより疲労骨折します。内転筋はシュートの際やシュートの踏み込みで踏ん張る際によく使います。

選手たちはみんな一生懸命練習し、優勝を目標に日々頑張っています。試合では声を掛け合い、ハーフタイムでは選手間で様々な意見をぶつけ合います。本気で戦う分、勝った時の喜び、負けた時の悔しさが試合後に表情にすぐ出るので如水館高校のサッカー部は素敵だなと毎回感じています。本気で戦う分、リスクやケアの方法、体の使い方がわからず、怪我をする選手が出てしまいます。選手たちの思いが怪我で潰れてしまわないように私たちトレーナーも全力でサポートさせていただいております。



今年度大会予定

- 5月 令和5年度全国高校サッカーインターハイ
- 11月 全国高校サッカー選手権大会
- 2月 広島県高校サッカー新人大会

今年度は昨年度の怪我が出ないようにするために、日常の疲労のケア、体幹トレーニングにより安定感をつけ、正しい身体の使い方をトレーニングをしていきます。そのためにトレーナー、選手、監督コーチ間の連携をさらに高めて怪我人を減らして優勝目指してサポートして参ります。

今年度も応援よろしくお願ひします！



見逃さないで！身体SOS

身体チェックリスト

～あなたは何個あてはまる？～

1. しゃがみ込みができない
2. 腰が反らせない
3. 片足立ちで靴下をはけない
4. 前かがみで腰に張りがある、痛む
5. 階段昇降で膝に痛みがある
6. 後ろ向くのが難しい
7. 膝を伸ばして座れない
8. 背中のかゆい所に手が届かない
9. 起床時、首～背中にこわばりがある
10. 足のむくみが強くなった(指で押さえると形が残る)



あなたは何番にチェックがつかしましたか？

1つでもチェックがある方は身体にSOSがおこっています！
このままSOSを放っておくと、身体に不調を感じひどくなってしまうと痛みやしびれなどがでてきてしまいます。

身体にSOSが起こる原因とは

- 筋・関節の硬さ
 - 血流障害
 - 呼吸の乱れ
 - 姿勢
 - 筋力の低下
 - 骨格の歪み
- などがあげられます。



<http://www.tashima.jp>

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397

松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11
tel:084-939-6088



<http://hogrel-fitness.jp>

〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006



<https://tashima-day.jp>

尾道店

〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道店

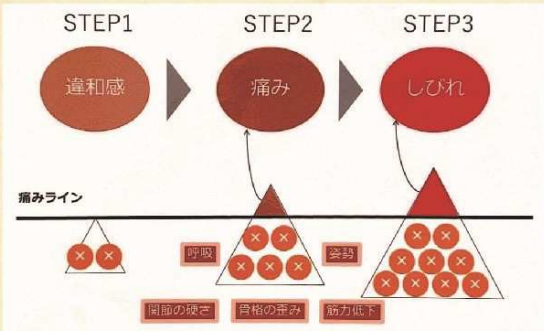
〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009



あなたにあてはまる原因は…

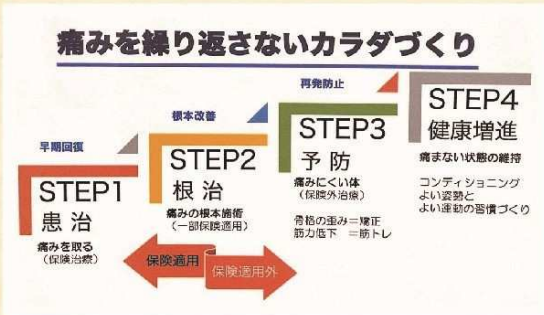
- 1. 2. 3にチェックがついた方は
→**体幹や呼吸に問題**
 - 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9にチェックがついた方は
→**筋・関節に問題**
 - 9. 10にチェックがついた方は
→**血流に問題**
 - 1~10どれか1つにチェックがついた方は
→**姿勢 骨格の歪みに問題**
- が、大きいとされています。

この問題が大きくなると、身体にある痛みのラインを越え、違和感としてあった症状(筋肉の張り、重だるさ)が痛み、そしてシビレがでてきます。



原因を解決するには

治療には**患治→根治→予防→健康増進**のステップで行います。



ここに1本の木があります。
この木が枯れないようにまっすぐ育つためには…

枝や葉がイキイキ育つには**安定した幹が必要**です。
そして幹を安定させるには**強い根が必要**です

これを私たちの身体に例えると…



このような治療が必要になってきます。



タシマでは、『接骨院』『コンディショニングジム』『機能訓練型デイサービス』の3つが連携しており、接骨院では、筋・骨格の硬さ、骨格の歪み、血流、姿勢の原因を**姿勢矯正プログラム**や**血流改善プログラム**で改善



コンディショニングジムでは、筋力低下や呼吸の乱れ、血流の原因を**トレーニング**や**コンディショニングプレス**で改善

デイサービスでは、筋力低下、血流の原因を**運動**や**ぶくらはぎケア**で改善



人生100年時代を支えるカラダづくり

タシマは皆さんのより良い人生の実現を目指しています。
身体の**SOS**は決して見逃すものではありません。接骨院は皆さまの健康の窓口として、サポートしてまいります！
お気軽にお越しください！！

