

トレーナー活動報告 尾道高校女子バレーボール部

この度、3月から尾道高校女子バレーボール部のトレーナーとして帯同することになりました。

【多かった怪我】

- 腰部捻挫
- 突き指
- 足関節捻挫

怪我をすると、選手のパフォーマンスは落ち、全力でプレー出来ません。また、選手のモチベーション低下にも繋がります。

タシマで学んできた知識と技術で、メディカルと精神面で選手を支えていきます。

チームとして最終目標は、県内トップを目指します。そのためにまずはベスト4を取り返します！

今年は、11月に全日本バレーボール高等学校選手権大会（春高）の予選がスタートします。

3年生は、最後の大会にもなります。

選手がベストコンディションで試合に臨めるように、日頃のケア、怪我した選手の早期復帰、トレーニングにより競技力向上に努め、目標に向けてサポートしていきます。

応援よろしくお願いします！

接骨院 尾道 村岡 紗良



TASHIMA Vol.118 GENKI NEWS

姿勢が変われば人生が変わる！

いくつ当てはまりますか？

- 息切れしやすい
- 頭痛や肩こりがある
- 「猫背だね」と周りから言われたことがある
- 慢性的な腰痛がある
- ギックリ腰になったことがある
- ぽっこりお腹が気になる
- O脚/X脚が気になる
- 腹筋で起き上がることができない

1つでも当てはまった方

普段の姿勢が原因かもしれません。

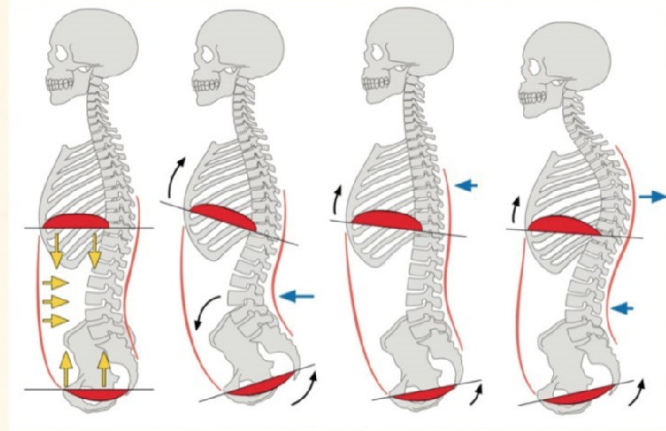
美しく、整う

カラダづくり200年



タシマ創健

みなさんはどの姿勢が当てはまりますか？



Aタイプ
(理想の姿勢)

Bタイプ
(反り腰)

Cタイプ
(平背)

Dタイプ
(円背)



<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

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



<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



理想の姿勢になるために
タシマでできる呼吸と姿勢に特化した3ヶ月集中プログラム

【内容】

- 測定&評価 2回
- 楽しくコアトレ 16回
- 姿勢矯正 8回
- コンディショニングプレス 4回
- オーダーメイドインソール



姿勢矯正

- 猫背矯正
- 骨盤矯正
- O脚矯正



楽しくコアトレ

電気力で体幹(コア)の筋力発揮を行い、良い姿勢を維持していきます。20分寝転んで電気を流すだけ!



コンディショニングプレス

浅く速くなくなってしまっている呼吸を整えます。



オーダーメイドインソール

足のねじれを修正していきます。

このようなお声を頂いております

腹筋で起き上がれるようになった。

身体の動きが良くなって、ゴルフのスコアが良くなった。

家族や近所の方に「姿勢が良くなったね」と言われた。

孫を抱っこしても腰痛が出なくなった。



●運動が苦手な方 ●1人ではなかなか続かない方などいらっしゃるいませんか?
タシマでできる3ヶ月集中プログラムと一緒に人生変えませんか?

楽しくコアトレ
体験実施中!!

トレーナー活動報告 広島ユナイテッドFC

【昨年多かった怪我】

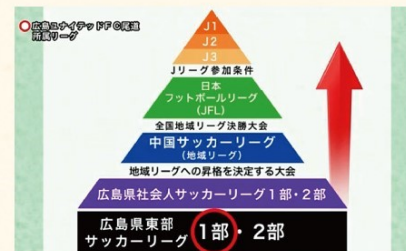
- 大腿部肉離れ ●足関節捻挫 ●下肢打撲

公式戦では、土のグラウンドで試合することが多く、凸凹のフィールド環境によって足関節捻挫が多発。

また、サッカーでは瞬間的に動き出すことが多くあり、走り出そうと1歩踏み込んだ際に大腿部を負傷することがあります。

トレーナー活動では、足関節捻挫を予防するチューブトレーニングやテーピングを施し、試合後のケアの指導を行いました。肉離れについては、繰り返さないようにストレッチ指導や普段から接骨院でのケア指導を行いました。

チームとしては、今年度から新しく加入した選手もいて、更に勢力を増して練習や試合に挑んでいます!



そして現在、広島ユナイテッドFCは広島県東部リーグの1部に位置しております。

引き続き、チームの目標でもある“広島県から2つ目のJリーグ入り”の実現!に向けて、サポートして参ります。

これから広島ユナイテッドFCの応援よろしくお願致します!

