

# トレーナー活動報告

## 尾道高校 女子バレーボール部

### <起こった怪我>

- 肘関節内側側副靭帯損傷
- 腰痛
- 大腿部肉離れ
- 膝関節痛 (オスグッド等)
- 脛骨疲労骨折

### <大会 成績>

4月 中国高等学校バレーボール選手権大会広島県予選会 ベスト8  
6月 広島県高等学校総合体育大会 ベスト8

### <今年度 大会予定>

11月 全日本バレーボール高等学校選手権大会 (春高) 予選  
12月 地区新人大会



チーム全体の課題としては、疲労骨折や腰椎分離症の予防のためにも、背中や股関節を上手に使うようになること、体幹部の安定性の強化が必要です。

そのためにアップ指導、ピラティス指導、呼吸トレーニング指導等をおこなっております。また、試合前に疲労が溜まっている選手も多いです。



疲労が残っていると怪我のリスクも上がってしまいます。治療でケアはおこないますが、ストレッチ等、日々のセルフケアの重要性も選手に伝えていきます。

チームの目標は、県内ベスト4以上です!

現在は、11月の全日本バレーボール高等学校選手権大会 (春高) の予選に向けてトレーニングをおこなっております。

選手、監督、ストレングストレーナーとコミュニケーションを密に取りながら、選手の早期競技復帰、怪我の予防、パフォーマンスの向上を図って参ります。

応援よろしくをお願いします!

接骨院尾道 村岡 紗良



<http://www.tashima.jp>

### 尾道院

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

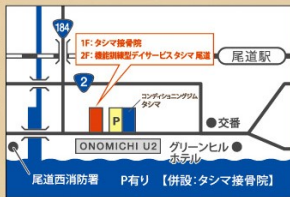
### 松永院

〒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



## 姿勢が変われば人生が変わる!

### あなたは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。



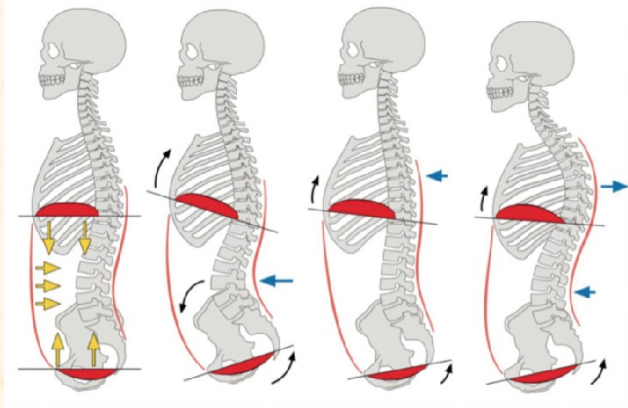
### 姿勢が崩れる原因

姿勢を支えているのは体幹の筋肉です。体幹の筋肉が弱くなると身体を支えられなくなり、姿勢が崩れてきます。そうすると猫背、巻き肩、反り腰、O脚など身体のいろいろな部分に歪みがでできます。そのままにしておくと、日常生活の中で姿勢の崩れは大きくなり、痛みにつながってしまいます。





あなた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)

タシマでできる!

姿勢に特化した痛みを繰り返さない身体づくり

まずはじめに、ご自身の身体の状態を知っていただくことから行います。

姿勢の分析・評価

AIを使った姿勢の分析・評価から身体の不調の原因をお伝えします。

その結果を踏まえ、患者様ひとりひとりの目標、身体の状態に合わせた姿勢改善の計画を立てさせていただきます。



姿勢矯正

- 猫背矯正
- 骨盤矯正



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。



コンディショニングプレス

浅く速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り、大好きなゴルフもできるようになりました!

家族や近所の方に「姿勢が良くなったね」と言われて嬉しかった!

孫を抱っこしても腰痛が出なくなった!



AIを使った姿勢の分析・評価は無料で受けていただけます! 気になる方はぜひスタッフにお声掛けください。

