

トレーナー活動報告

如水館高校 サッカー部

多かった怪我として、腰痛、股関節痛が挙げられます。サッカーはシュート動作で腰が反り、分離症や疲労骨折といった大きな怪我につながりやすいスポーツです。柔軟性の問題や体幹部の不安定性により過剰に腰を反らせてプレイする選手がなりやすいです。分離症や疲労骨折は復帰に時間がかかる為、事前に予防を行う必要があります。日々選手と関わる中で、柔軟性のチェックや動作にエラーがないかを確認してトレーニングやストレッチを伝えて自分でケアができるようにしていきます。



【大会実績】

令和5年度広島県高校サッカー新人大会
 2回戦 如水館高校 7-0 広陵高校
 3回戦 如水館高校 10-0 府中高校
 4回戦 如水館高校 1-0 新庄高校
 5回戦 如水館高校 1-1 観音高校 (PKにて勝利)
 準決勝 如水館高校 1-3 瀬戸内高校

大会ベスト4となり中国大会に出場が出来ました！

令和5年度 中国高校サッカー新人大会
 1回戦 如水館高校 0-2 高川学園

一回戦で敗れましたが中国大会という舞台で選手たちは良い経験を積むことが出来ました！

【大会実績】

令和6年度全国高校サッカーインターハイ 広島予選
 1回戦 如水館高校 2-0 高陽高校
 2回戦 如水館高校 1-0 新庄高校
 3回戦 如水館高校 2-0 観音高校
 準決勝 如水館高校 0-1 瀬戸内高校

10月から第103回全国高校サッカー選手権大会が始まります。3年生は、この大会が最後となります。トレーナーとして、怪我をしている選手の早期復帰と大会までのコンディショニングを行い、チームとして万全な状態で臨めるようにサポートしていきます。

新人戦とインターハイでは、惜しくも準決勝で敗れていますので選手権大会では、悲願の全国大会出場を目指していきますので応援のほどよろしくお願いいたします。



<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



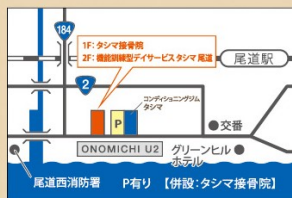
<https://tashima-day.jp>

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



靴の選び方で人生が輝く！

靴の専門家が語る正しい靴の選び方

身体のチェックリスト

～あなたは何個あてはまる？～

1. 膝や股関節、腰が痛くなる
2. 魚の目やたこができている
3. 外反母趾や浮指になっている
4. 足がだるくなったり攣ったりする
5. 靴ずれが起きやすい
6. 長時間歩くのがしんどい
7. O脚やX脚がある
8. 足指が伸びないハンマートゥや開かない足指

あなたのその症状足の歪みが原因かも！

こんな靴ばかり選んでいませんか？

～良くない靴の選び方～

- 靴ひもを解かなくても脱ぎ履きができる
- 靴底の削れ方に偏りができる
- サングルなど靴ひもがない靴
- 柔らかくて軽い靴

1つでも当てはまっているなら靴の選び方や使い方に問題があります！

このまま自分に合っていない靴を履き続けると、ひどくなってしまうと**痛み**や**シビレ**などが出てきてしまいます。



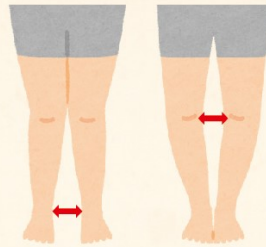
危険



足は身体の土台 靴が合っていないと…

足への負担が増え変形が起きます。

- 変形性股関節症
- 変形性膝関節症



正しい靴の選び方とは？

今回特別に靴と健康の店【シューズラボ Cue】の松下誠さんに靴の**重要性**と**選び方**を聞いてきました！



Q 靴の選び方や履き方はなぜ重要なんですか？

A 身体の土台である足を安定させるのが靴。土台が自分の足に合っていなければ土台から崩れていきます。良い靴を選んで、いい加減に履くと足元が不安定になり土台から崩れていきます。



Q どんな靴がおススメですか？

A 足の形や大きさは人によって変わります。また値段が高ければ良いものでもありません。用途や体力、足の状態を考慮することでその人におススメする靴は変わります。



Q 正しい靴の履き方を教えてください！

A



靴ひもを緩めます



かかとをトントンとつけます



ひもを先端から順番に横に引っ張りながら締めます



履き口周りには動脈があるのできつく締め付けないように



完成！

院長体験談

高校時代に柔道で膝を痛めて以降長く歩行すると膝に水が溜まって痛みが出ておりました。

何年も悩んでおりましたがシューズラボCueで靴の履き方をお聞きし、タシマでインソールを作りました。

その日から現在まで約4年間どれだけ歩いても水も溜まらないし痛みも出ておりません！

そこから足に痛みや悩みがある方には、シューズラボCueを紹介し、タシマでインソールをおススメしております。

- 医者に禁止されていたバレーができるようになった
- 手術を勧められていた膝が痛みなく生活できるようになった

など様々な喜びのお声を頂いております！

今回ご協力いただいた靴と健康の専門店です

シューズラボCue (キュー)

住 所：福山市宝町2-26

定休日：毎週木曜・第2水曜

