

## ～セルフケアの重要性について～

9月に入り朝晩が随分と涼しくなってきました。少しずつ昼が短くなり夜は長くなる 夏から秋へ季節が移ろいでいくのが感じられますね。残暑はありますがサッカーをするにも良い季節になっていきますね。

今月から何回かに分けて ケガをしないために自宅などで行えるケア等について お伝えしていきたいと考えています。



毎日 学校での勉強や活動・サッカーの練習や試合などで 大人が感じている以上にお子様の身体は疲労状態にあります。

目に見える活動以外にお子様の身体は“成長”にもものすごいエネルギーを使っているからです。親御さんにも経験があると思いますが 学生時代にはどれだけ食事を摂っても全然太らず 何時間寝ても寝足りずなんてことありましたよね？

この疲労状態のなかで 更に疲労が重なり続いてしまうことでパフォーマンスが低下するばかりか ケガや成長障害にも繋がってしまいます。そうならないためにも ケアし予防することが非常に大切なこととなります。

ケアの仕方を 2 つに分けますと コンディショニングや治療など 他者の力を借りて行うケアと自分自身で行う“セルフケア”があります。

前者は私の役割になります。セルフケアではできない範囲のことを責任をもって 担当させていただきます。

では 後者のセルフケアですが 大切なお子様が今後好きなサッカーを続けていくにあたり 本当に大切な意味をもってきます。



今 JFC さんでの練習の日数としては1週間の中でも3・4日の活動だと思えますが 高校での部活動となると毎日です。体も大きくなり筋肉もついてくると 大きな力が生み出せる反面 ケガのリスクも高くなります。ライバルとなる部員が多くいる中で 練習も休めず帰宅時間も遅くなると 最寄りの治療院であっても通院することが出来なくなってしまいます。私が今まで診てきた学生さんも 殆どの方が高校へ入学すると通院出来なくなってしまいます。テスト期間などに数回治療させて貰っても 身体の状態に追いつかないのが正直なところです。

そうすると自分の身体は自分で守るしかないので。そのためにも今から 少しずつその意識をもって取り組んで頂き 生活習慣にしてもらいたいです。日常生活では“歯を磨く”“お風呂に入る”など 親御さんが小さい頃から教えられてきた習慣が身について 今では何も言わなくても行動されていると思います。

小さい頃は嫌々だったことでも 毎日続けることで“虫歯になりたくない”“汗臭かったり体が痒くなったらイヤ”など自分の中でも意味を持った行動になります。そうすると必ず続き やらずにはいられなくなります！そのような習慣を今からつけて頂きたいというのが私の思いです。それがケガの予防になり パフォーマンスの向上に繋がることで試合にも出続け トッププレイヤーへの近道になるのです。



練習前後にグラウンドで行うアップやストレッチは行っているけど 選手全員で行っているのだから お子様の身体にはそれぞれ個人差があり 十分足りている人もいれば 不足している人も当然います。

不足しているのであれば 補わないとケガの原因になり 本人が悔しい思いをするだけです その姿は親御さんが1番見たくないのではないのでしょうか？

幼くて体力はなくても意識は高めていけます。一流選手は上手いからそうなったのでしょうか？そうではありませんよね。小さい頃からプロ意識を持ち自分を信じたから一流になれたんだと思います。

“そうなりたい！”と思う気持ちは行動も変えてくれます。



私も小学生と幼稚園の子供がおりますが 少しいいことでも毎日続けて 習慣にして身に着けるのは簡単なことではないのは分かっているつもりです。

でも だからこそ お子様任せではなく 根気強い親御さんからの後押しも必要ではないのでしょうか？

『TV見ながらでもストレッチやりなさい！』よりも

『将来〇〇になりたくないの？』とアドバイスされる方が進んで行動に移してくれるかも知れませんよ。

是非 ご家族で挑戦してみても如何ですか？

長くなりましたが 来月からは “ケアの方法” についてお伝えしていきたいと考えておりますが 親御様からの質問などがあるようでしたら そのなかでも お答えしていきたいと思っておりますので 宜しくお願い致します。



よつばはりきゅう院

院長 佐藤 隆司

Tel 0748-26-4723

Mail [yotuba4028@gmail.com](mailto:yotuba4028@gmail.com)