

【ケガ予防とケアの必要性】

～ クラブチームへの入部を検討している保護者の方へ ～



我孫子リトルシニア トレーナー兼トレーニングコーチ
岩渕 誠

いわぶち接骨院 院長

- ・柔道整復師（国家資格）
- ・介護予防・機能訓練指導員認定
- ・中学校・高等学校保健体育教員免許
- ・福祉住環境コーディネーター2級
- ・赤十字救急法基礎講習修了

今年度より、トレーナー兼トレーニングコーチに就任しました岩渕と申します。

仕事上、様々な種目における怪我やスポーツ障害と向き合う中、保護者様達が共通して仰ることがあります。

それは「ケガはもちろん、ケガしてプレー出来なくなることが何より怖い」ということ。

我孫子リトルシニアで過ごす時期は、ゴールデンエイジ(一生のうちでもっとも運動神経が発達する時期。

「黄金の年代」と言われ子どもの成長においてとても貴重な期間であり、具体的にはおよそ 9～12 才頃の年代)との入れ替えにあたる非常に重要な時間となります。

骨と筋肉の成長が伴わないことから肘、肩、腰、膝など様々な故障が考えられます。

「痛くなったら治療をする」というのがよくある流れですが、大事なのは選手達の成長には個人差があるということ。また、身体の土台にも個人差がある為、同じメニューに耐えられる選手もいれば、そうでない選手もいるのが実際です。

よって、選手個々の成長状態を常に管理把握することで早期にリスクを発見し、頑張った練習がしっかり身になる為のアドバイスやケアに加え土台作りを大切に考えています。

また、怪我のケアに関しては当院にてプランを立て、チームスタッフと適宜連携を図りながらすすめていきます。

ケガ予防として出来ることは、決してグランドだけではありません。

詳細はここでは語りきれませんが、ご自宅はもちろん、日常生活においても出来るケアを選手はじめ保護者様達にも伝えることを心掛けています。

野球を楽しむ気持ちを忘れることなく、選手達が思い切り汗を流せる為のサポートを最優先に考えています。

いつでもお気軽にご相談ください。