

👉 サッカーのパフォーマンスアップは整った足底と足趾が必須 👉

「扁平足、ハイアーチ、外反母趾、内反小趾、タコ、イボ、ウオノメ、浮き指、巻き爪、シーバー病…」これは全て足 👉 に関するトラブルです。人間の身体の土台となる足にトラブルがあると、姿勢や歩行に悪い癖がついてしまい、スポーツパフォーマンスは上がるどころか最悪の場合は大きな怪我に繋がることがあります。また、身体面では、膝痛や腰痛、脊椎の歪み、首の痛みを引き起こすとともに、臓器にも悪影響を及ぼすなど生活習慣病や体調にも深く関わっています。

現在、高校サッカーの公式戦では人工芝グラウンドを使用することが増えた関係で、普段のトレーニングも人工芝で行う頻度が大幅に増えたことが、上記の怪我の要因になっていると思います。片倉高校サッカー部では、昨年度末からサッカー選手特有の「足の甲の疲労骨折」「グロインペイン」による離脱者が見られたため、三月より月に一回、靴の専門家(シューマスタ)に来校していただき、「足」の指導とシューズのチェックを受けています。自分の足にフィットした正しい靴選びの指導やインソールを使用した怪我の予防とパフォーマンスアップを図っています。

高校三年間は思いの外短くあっという間に時間は過ぎていきます。怪我で離脱する期間はとてももったいないです。日頃から足底(足趾)をしっかり鍛え、調整して、怪我なく良い状態でサッカーができる環境を整えていきたいと思っています。



🌐 片倉高校サッカー部員のサッカーに対する探究心や好奇心は高い 🌐