

試合前の準備

5月6月は中高生にとって大きな大会が開催される時期です。気持ちの入る試合が続き、試合までの日数も限られた中で怪我を含めたコンディションの維持が重要です。

コンディションの不調

- ①疲労が抜けない
- ②足が攣る



①いつも以上に疲労を感じる原因は、身体が動いていないからです。大きな関節の動きが悪く、小さな関節に負担がかかり、いつも以上に疲れます。

小さな関節よりも大きな関節をしっかりと動かしましょう！

②過度な緊張が、自律神経の不調となり不安に繋がります。不安になる前に、大きな深呼吸を行い体幹全体を広げましょう！「しっばいしたら・・・」よりも「これができたら・・・」と考え勝つ為の準備をしておきましょう！

試合の時だけが大切ではなく、試合に向けた準備もしっかりと意識しましょう！

試合に勝った瞬間から、次の試合の準備が始まります。試合直後のクールダウンや自宅でのストレッチや栄養補給も含め、次の準備をしっかりと行う事が、セルフコンディショニングの基本です。

いんちょうの独り言

4月から新生活が始まり、次女も中学生になりました。新しい環境での緊張もあるとは思いますが、立候補した放送委員も選ばれ中学生生活のスタートを楽しんでいるようです。

長女も受験を控えた3年生になり、少しずつ受験も意識し始めている様です。まだまだ志望校も決まっていますが、いくつか説明会などのイベントに参加するようです。

生まれた時はそっくりだと思っていましたが、今ではそれぞれ個性も違い、中学生活では大きく変わっていくのでは？と思っています。



4月の活動報告

4月から大学での講義も始まっています。内容は変わりませんが、伝え方は講師一同で試行錯誤しながら少しずつ変わっています。生徒たちの反応をみながら、生徒たちの為になる講義にしていきたいと思います。BCTータルバランスシステムを学ぶ為の講習会も開催されました。参加される方の職業や地域見据えている活用方法も多岐に渡ります。今までの常識を広げて新たな可能性を感じて頂けたと思います。

休み：日・祝日・木曜午後

午前8時から、夜は9時まで予約可能です。

(078) 451-7877

4

2023
April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2 勉強会	3	4	5	6 午後休診	7	8
9	10	11	12	13 講師活動 午後休診	14	15 講師活動 時間変更
16 講師活動	17	18	19	20 午後休診	21	22
23 30	24	25	26	27 午後休診	28	29 予約診療

施術時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
13:00~19:30	●	●	●	×	●	●