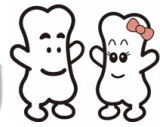


令和7年 11 月 若田だより



朝晩の冷え込みが厳しくなり、季節の変わり目を感じる頃となりました。スポーツに励むお子さまの姿に、日々成長を感じていらっしゃる保護者の皆さまも多いのではないのでしょうか。しかし、成長期の子どもたちは、骨や筋肉が急速に発達する一方で、スポーツによる繰り返しの負荷や無理な動きが、将来のケガや慢性障害につながることもあります。そこで今回は、ジュニアアスリートの障害予防について、保護者の皆さまに知っていただきたいポイントをご紹介します。

1. 柔軟性と筋力のバランスを整える

成長期は筋肉が硬くなりやすく、特に太もも・ふくらはぎ・股関節周りの柔軟性が重要です。ストレッチを習慣化することで、障害のリスクを減らすことができます。

2. 練習量と休養のバランスをとる

「やりすぎ」は逆効果です。週 3～4 回、1 回 2 時間以内が理想的。睡眠・栄養・休養もトレーニングの一部として大切にしましょう。

3. 栄養で骨と筋肉をサポートする

カルシウム・ビタミン D・たんぱく質などを意識的に摂取することで、骨の強化につながります。牛乳・魚・卵・豆類などを積極的に取り入れましょう。

4. 正しい体の使い方を身につける

姿勢やバランス、体幹の安定は、ケガを防ぐための基本です。動作に問題があれば怪我は起こります。

若田フィジオスタジオでは、理学療法士が一人ひとりの動きを丁寧にチェックし、**神経運動発達、空間認知能力、視覚機能、感覚統合**などの改善をサポートしています。何より大切なのは、**楽しくトレーニング**ができることです！興味のある方はご相談ください！

☆施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
0	3	3	1	2	0

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午 前	3	0	2	0	0	0
午 後	3	1	3	1	1	3

若田アスリートジム(運動型;1時間) pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	1	3	5	3

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきつず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	2	1	1	3	1	2
わかたきつず	0	0	0	0	0	1

2025. 11. 1 現在

