

## アスリートのみなさんへ

- ・シュートが入らない
- ・パスミスが多い
- ・転ぶことが多い
- ・当たり負けする
- ・フォームを直したい
- ・すぐ疲れる
- ・集中力がない
- ・よくケガをする
- ・身体が硬い
- ・調子に波がある
- ・体力がない
- ・体のキレが悪い
- ・コントロールが悪い
- ・ジャンプ力がない
- ・自己ベストが出ない
- ・思い通りのプレーができない
- ・すぐイライラしてしまう
- ・よく足がつってしまう
- ・瞬発力をつけたい
- ・エラーが多い

せりかわ整骨院では上記のような悩みを抱えている選手、また監督、コーチがこの選手はもっとこうなればいいのに、というような問題を脊椎から治療し、身体の歪みを取ることで解消しています。

カイロプラクティック（脊椎を治療すること）とは脊椎からでる神経の圧迫を取り除き、自然治癒力を最大限に働かせるという治療です。検査をして、歪んだ脊椎を探し、最小限の力を加えて治療いたします。痛みはありません。脊椎というのは日常生活や運動、ストレスによっても歪みます。それを放っておくと神経圧迫が起こり、身体が硬くなり、痛みの原因になります。またバランスが悪いためケガをしやすい身体になってしまいます。そこで当院ではケガをする前に、痛くならないように月に1，2回の治療を行います。

歪んだ身体でプレーしたとしても歪んだプレーしかできません。例えば歪んだ身体でシュートを無理に入れようとしてもなかなか入らず、逆に筋肉が緊張し、ついには痛みになり練習を休まなくてはならなくなります。歪んだ身体にいくら良い指導をしても成果が出るまでには時間がかかります。

当院ではもちろんケガの治療もいたします。しかしケガを治すだけではなく、痛くならないように、コンディショニング治療を行います。痛くない時に身体の歪みをとることによって痛くならない身体、柔らかくしなやかな身体をつくります。そしてプレーしてみてください。前とは違っているはずです。

人間の身体は鍛えるだけでは強くなりません。鍛えた身体は柔らかくすることで力を発揮します。

当院では監督、コーチ、選手のお手伝いができるばと考えております。