

はじめまして、
東京ウエストフットボールクラブでメディカルスタッフをしています
袴田さち子です。

このたび東京ウエストのホームページに専用のコーナーをもらってしまいました。
またの名を『さちこの部屋』といいます。(あやしい占い屋さんみたいです...)

「ジュニアユース年代の選手のからだ」をテーマに私が東京ウエストの選手を見ながら
考えることや、グラウンドや合宿でのできごと、最近の医療界やスポーツ医学のトピックス
などを“かぜの向くまま”紹介できればと思います。

テクニカルトレーニング

サッカーの具体的な技術

フィジカル・メンタルトレーニング

サッカーの技術を支える心や体

メディカルサポート

けがの予防や実際の対応



東京ウエストFCではこんな活動をしています

メディカルサポート

予 防

けがをしない・させない

- 1) 自分の体を知る
- 2) 道具・環境の選択
- 3) グラウンドでの対応
- 4) 合宿・遠征でのサポート
- 5) メディカルチェック

対 応

けがをしっかりと直す

- 1) 上手な病院のかかりかた
- 2) けがの治療とリハビリ
- 3) 競技復帰へのサポート

次回からはこれらの項目の中から
具体的な話をまとめていこうと思います。

インフルエンザがはやり始める今日この頃です。一番の予防は「うがい」だそうですが
今回のトピックス: 実はうがい用ヨード液よりも水の方が4割も効果がいいとのこと...
(10/31報道の「京都大学の研究」より)