



## お蔭様できんきん接骨院は1周年を迎えることができました

これからも地域の皆様に元気と健康を発信していけるように取り組んでいきます。

先日、きんきん接骨院と提携しています硬式野球チーム『都幾川倶楽部硬式野球団』に行ってきました。チーム専属トレーナーとしてチームスタッフに登録してもらっており、今後様々な活動をしていきたいと思っております。

実際にスポーツトレーナーは、何をしているのかを知ってもらう機会になればと思い紹介していきます。

野球というチームスポーツでは監督が采配・選手管理などをします。そしてマネージャーが日程調整・広報などを行い、選手が練習メニュー・個人のスキルUPなどをし、大会への参加をします。様々な役割を全員が担っています。これは、学校でも会社でも同じことが言えますよね。トレーナーはこの役割をするのかというと、監督が采配を振るいやすいようにサポートする・選手のスキルUPの手伝いをする。といったところでしょうか。

例えば、ピッチャーが肩を壊して外野に転向すると、監督の采配が振るいにくくなります。選手の取り組むトレーニングが間違っただけであればケガの可能性も高まりますし、良いトレーニングメニューを提供できれば個人のスキルチームのスキル上がり、監督の采配の幅も増える。勝てばみんな嬉しいはず。特に自分自身としては治療室と



グラウンドを結ぶ懸け橋になれば1番良いと考えています。

実際のどのような活動をしているのかを説明していきましょう。

都幾川倶楽部では、練習前の個人のウォーミングアップの時間が設けられています。その時間に1人1人、個別に今現在の症状を聞き関節の可動域・徒手検査を行い、選手個人に足りていないストレッチ方法やトレーニング方法を提供します。一生懸命練習やトレーニングをしても個人個人で足りない柔軟性や筋力は様々です。全体練習で補えない部分をサポートしていきます。

練習も一緒に参加させてもらいました。私自身、大学時代以来13年ぶりに硬式ボールでのバッティング練習・守備練習・走塁練習をしてきました。

バッティング練習の際には、肩が痛いと言っていた選手が投げてくれました。アップの際に一緒にストレッチなどをした方です。ほんの少しのきっかけで痛みなく投球ができたと言ってくれました。

トレーナーをしていて感じることは、自分自身が全く動けないと説得力に欠けるという点ですね。

知識や経験は増えていきますが、体力は減っていきます。

トレーニングやケガの予防のためにした方が良いことは沢山あります。その中でできる限り効率の良い、質の良い練習ができるようにこれからもやっていきたいと思います。



## 学童軟式野球 STARKIDS 向陽台スターキッズ 部員募集

※体験 随時受付中!  
向陽台小学校の校庭に来てね!



連絡先:042-370-7070(堀口)

## 稲城 JVC & 稲城 Clover's

小学生1年生~5年生 男女  
一緒にバレーボールしませんか?  
毎週(木)17:00~19:00 四小  
毎週(土)12:00~17:00 四小  
毎週(日)13:00~17:00 三小

連絡先

hi-clovers-ro@docomo.ne.jp

### SEERA

ご紹介カード(平日料金)

- カット(プロード) ● ● ●
  - オトナ 通常価格 3,300円 → 割引価格 2,200円
  - 中・高・大 ... 1,300円・1,600円・1,900円
- カラー(プロード) ● ● ●
  - 持ち込み 通常価格 2,100円 → 割引価格 2,100円
  - リタッチ 2,800円 → 3,200円
- パーマ(カットプロード) ● ● ●
  - ポイント 2,700円 → 2,100円
  - ナチュラル 7,000円 → 5,000円
  - 縮毛矯正 13,800円 → 9,800円

シルバーカット 60才以上(カットシャンプー込) 2,100円

カラーカット 3時まで 5,000yen

(ウェア・ミルボンプロフェッショナル使用)  
本券持参の方に限り サービスさせていただきます 予約優先受付中

TEL 378-8788

## やきにくてんごく 焼肉天国

☎042-377-4691

住所: 稲城市東長沼452  
JR 南武線 稲城長沼駅 徒歩2分  
忘年会・新年会などの  
ご予約も承ります

## 募集 柔道整復師

### 正社員・アルバイト

給与/正) 月給22万円~  
ア) 時給910円~  
時間/正) 9:00~20:30  
ア) 上記時間内の時間 ※時間要相談  
休日/ 水曜日午後・日曜日・祝日  
待遇/ 正) 昇給有・社保完備・諸手当有など

### きんきん接骨院で働きますか??

詳しくはお気軽にご連絡下さい★

## 042-401-6585

採用担当: 堀口

きんきん接骨院

## 少年野球 東京コメッツ 部員募集!

主に一小、三小、南山小の児童が活動しています。  
低学年は一小、高学年は多摩川河川敷(矢野口)にて主に練習しています。コメッツHPにてお問合せ下さい。

# きんきん接骨院

院長 堀口 元気

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00 ~ 20:30	○	○	—	○	○	○	—

20:30まで受付 予約優先 ※駐車場あります

身体痛みや不調 まずはお気軽にご相談ください。

保険使えます 労災・生保・交通事故

〒206-0802 東京都稲城市東長沼 858-1  
☎042-401-6585  
www.kinkin-inagi.com

### 院長 堀口元気 プロフィール

稲城の少年野球から始まり、大学まで硬式野球を真剣に取り組んでました。自分自身のケガの経験、チームメイトのケガを見分けるうちに、周囲の方々のケガを防ぎたいという思いから柔道整復師を志しました。免許取得後7年間、接骨院に勤務し実績を積みました。

2012年にスポーツトレーナーNSCAの資格を取得。クラブ活動のトレーナー、接骨院の業務を行って参ります。