

ウイング アスリート クラブ アンケート集計 報告

会長 渡辺 祐矢 様
フューチャー コーチ 熊野 一忠 様

2017.6.18 K7” 管理栄養士 走尾千恵美

お世話になっております。

先日は「セルフケアご紹介講座」をご受講いただきまして、ありがとうございました。

大変遅くなり申し訳ありません。

皆様から頂戴しました「アンケート」の「受講前のお悩み」につきまして、経験から予想される原因と解決策について、まとめました。

はなはだ不十分ではございますが、セルフケアの一部としてご活用いただけましたら幸いです。

ご報告内容は、以下の通りです。

【アンケート実施日】

2017年3月5日（日）

【ご協力者さま】

36名

【本レポート内容】







①お一人ごとの質問Q1 「受講前のお悩み」について、原因の予測
（アンケートより、お名前、イニシャル、匿名 として掲載）

②K7”式セルフケア活用のご提案

【セルフケア一般公開資料】

一般的なケア方法として、どなたにもお勧めできるものをご紹介します。

※ お一人ごとの症状に合わせたテーピング、栄養アドバイスは
個別対応となります。
ご興味のある方は別途お問合せ下さいませ。

K7"式セルフケア 参考資料 (テキストの一部)		
<p>テーピングケア</p> <p>Webサイトで公開中の動画／画像</p>		
<p>基本の貼り方</p> 	<p>足裏</p> 	<p>骨盤調整</p> 
<p>膝・アキレス腱</p> 		
<p>お食事ケア アイコン栄養レシピ</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ・一日に必要なカロリーを、4つの食品群からバランスよくとる方法です。 ・「面倒なカロリー計算ナシ！」 ・「自分にぴったりのバランス栄養食」をチョイスできるようになります。 ・アスリート、ジュニア、シニアにも、ご家族みなさん用に自分でアレンジできます。 <p style="text-align: center;">  アイコン栄養レシピ </p> 		

※ 個別相談をご希望の方は、以下のアドレスへ メッセージをお願いします。

chiemi.hashio@gmail.com

2【匿名】

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・加齢とともに年々数秒／kmずつ遅くなっている
- ・過去になかった 足のつけ根の故障など発生

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>＜ 加齢とともに年々数秒／kmずつ遅くなっている ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これは自然のなりゆきです。 ・個人差はありますが、メンテナンスなしでのトレーニングで「毎年自己ベスト更新」は不可能に近いです。 ・年々衰えていく「命を守る身体の仕組み」を、セルフケアとプロのケアで、こまめにメンテナンスすることが必要です。 <p>＜ 過去になかった 足のつけ根の故障など発生 ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それが、「年をとる・劣化する」ということです。 ・若い頃は「少しくらいの痛みは2～3日したら自然に戻る」ことも多かったかもしれませんが、40才を過ぎたら、経験的にはそれはほとんどないです。いつか治ると思いながら、気づけば何年も経っているというケースがほとんどです。 ・身体を動かすための機能があちこち誤作動を起こしていて、ムリが効かなくなっているのだと思います。 ・このままでは、痛い場所があちこち増え、痛みや不具合がだんだん悪化し、タイムアップどころか、楽しく走ることもままならなくなってしまう予感がします。
K7"式 セルフケア	<p>＜キネシオテープ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足のつけ根のトラブルには、「骨盤調整テーピング」が有効です。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>＜スポーツ栄養＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日のあたりまえの食事が、「命を守る身体の仕組み」を働かせる材料となります。経験的に、食生活に自信がないからとサプリメントをたくさんとっている方は、痛みや疲労からの回復は、ほんとうに嫌になるほど遅いです。 ・年を重ねるごとに、「足りない栄養と多すぎる栄養」がパフォーマンスに直結してきます。ムリが効かなくなるということです。 ・まずは、野菜・海藻・ゴマ＞魚・納豆・豆腐＞肉・乳製品・卵・果物＞炭水化物 で毎日いろいろなものを食べることを心がけてください。 ・1カ月続けても、何も変化がない場合は「別の対策」が必要です。
テーピング	基本 ／ 骨盤調整 別紙参照
アイコン栄養	別紙参照

4【M.Hさま】

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・足の痛み、腰の痛みがとれない。長い年月（何年）にかけて整体、他にお金を使っている
- ・お腹の調子が悪い（走る前日や当日の食事）
- ・フルの時は、後半にスタミナ切れ？よくわからないが練習不足なのか？
- ・走っている途中に給食が取れない（水分のみ）

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 足の痛み・腰の痛みがとれない ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・長引く、腰から下全体の不調の方は、上半身が傾いていることが多いです。 ・経験的に、「前かがみ／のけ反り／ねじれ」の3つのパターンが多いので、姿勢がシャキッと整うと、足腰にも無理がかからなくなると思います。 <p>< お腹の調子が悪い ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご自身の体質に合わない食品を食べている可能性があります。 ・試合前日、当日に調子が悪くなりがちであれば、精神的なものも考えられます。 <p>< フルの時は後半にスタミナ切れ／走っているとき給食できない ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・もともとお腹の調子が心配でたくさん食べられないことが考えられます。 ・胃腸に不安のある方は、もともと身体にスタミナ貯金が少ないですし、一度に沢山は食べられないので、フルでは後半にスタミナ切れを起こしがちです。 ・走っているときは、無意識にデリケートなお腹が心配で、水分も十分にとれておらず、後半にバテる可能性があります。 ・唾液の量がもともと少ない方は、汗をたくさんかいているときは口の中やのどの粘膜もカラカラになってしまい、水分以外のものはのどを通りにくくなります。
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「骨盤調整テーピング」が有効です。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>< スポーツ栄養 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・まずは練習以外の日でも「お腹はいつも絶好調！」という状態にすることです。 ・お腹の調子が悪い人は、「バナナの形の便と臭くないおなら」を目指して食べ物を選んでください。軟便、コロコロ便のときはおならは

	<p>臭くなりがちで、この状態は腸内細菌のバランスが悪くなっていることを示します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まずは、野菜・海藻・ゴマ・魚・納豆・豆腐・肉・乳製品・卵・果物・炭水化物で毎日いろいろなものを食べることを心がけてください。 ・食物繊維をとりすぎると、お腹の調子が悪くなる人がいます。 ・ご飯は玄米だと食物繊維が強すぎます。 ・野菜はよく噛んで、海藻・きのこは控えめに、様子を見てください。 ・1週間続けても何も変化がない場合は、「別の対策」が必要です。
テーピング	基本 / 骨盤調整
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・練習しすぎるとお尻がしびれるようになる

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 練習しすぎるとお尻がしびれるようになる ></p> <ul style="list-style-type: none">・お尻の筋肉、股関節まわりの筋肉に負担がかかっているように思います。 <p>< 足裏に硬いところがある ></p> <ul style="list-style-type: none">・足裏の筋肉がサボっています。
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none">・お尻のしびれには「骨盤調整テーピング」をお試ください。・足裏の硬いところには「足裏テーピング」をお試ください。・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>・骨盤調整テーピングで、背筋がシャキッと、歩きやすくなります。ご家族皆様でご活用ください。</p>
テーピング	基本 / 足裏 / 骨盤調整

Q1 受講前の悩みはなんですか？

・以前右ひざの半月板を損傷し、現在は痛みもなく走れているのですが、右足をかばってしまい、左足が先に疲労してしまうことがまれにある

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>＜右ひざの半月板を損傷してからかばってしまい、痛みはないが左足が先に疲労してしまうことがまれにある＞</p> <ul style="list-style-type: none">・必要以上に右足をかばいすぎている可能性があります。・「右足をかばわずに走る」足の動かし方を思い出せない状態かもしれません。・足踏みをしたとき頭の位置が大きく左右に揺れるようであれば、左右の足の使い方に「違い」があるということです。
K7"式 セルフケア	<p>＜キネシオテープ＞</p> <ul style="list-style-type: none">・左右の揺れには「骨盤調整テーピング」をお試ください。・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>＜スポーツ栄養＞</p> <ul style="list-style-type: none">・命を守る身体の仕組みは、バランスの良い食生活でしっかり働かせることが出来ます。体質に合った食品をとることが大事です。
テーピング	基本 / 足裏 / 骨盤調整
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・身体のバランスが悪い

原因予測 と 対策	
原因の予測	<身体のバランスが悪い> ・ご自身に自覚症状があるのでしたら、骨盤の動きを整えるのが早道です。
K7"式 セルフケア	<キネシオテープ> ・「骨盤調整テーピング」をお試ください。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると 思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、 「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要 です。テープを剥がし、様子を見てください。
テーピング	基本 / 骨盤調整

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・加齢とともにスピードが出なくなった
- ・スタミナが無くなった（練習不足もあります）

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 加齢とともにスピードが出なくなった／スタミナが無くなった ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・これは自然のなりゆきです。 ・個人差はありますが、メンテナンスなしでのトレーニングで「毎年自己ベスト更新」は不可能に近いです。 ・年々衰えていく、「命を守る身体の仕組み」を、セルフケアとプロのケアで、こまめにメンテナンスすることが必要です。 <p>熊野さんの実績と同じレベルを希望されるのであれば、セルフケアでは不十分です。ご自身でも気づかない全身の動きの誤作動を、プロのチェックであぶりだし、一つひとつ丁寧に整えていく「定期メンテナンス」が必要です。月に一度のプロのケアと、日常でこまめにできるセルフケアの相乗効果で、快適な身体を保つことができます。</p>
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・加齢とともに少しずつぶれていく姿勢と重心の位置を整えるためには「骨盤調整テーピング」が有効です。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>< スポーツ栄養 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日のあたりまえの食事が、「命を守る身体の仕組み」を働かせる材料となります。 ・年を重ねるごとに、「足りない栄養と多すぎる栄養」がパフォーマンスに直結してきます。ムリが効かなくなるということです。 ・まずは、野菜・海藻・ゴマ > 魚・納豆・豆腐 > 肉・乳製品・卵・果物 > 炭水化物 で毎日いろいろなものを食べることを心がけてください。 ・1カ月続けても、何も変化がない場合は「別の対策」が必要です。
テーピング	基本 ／ 骨盤調整 別紙参照
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・ここ数年、スピードがどんどん落ちている（持久力はある）
- ・今まで数年順調だったが、ここ半年、ぎっくり腰、花粉症などで悩んでいる

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< ここ数年、スピードがどんどん落ちている ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・これは自然のなりゆきです。 ・個人差はありますが、メンテナンスなしでのトレーニングで「毎年自己ベスト更新」は不可能に近いです。 ・年々衰えていく「命を守る身体の仕組み」を、セルフケアとプロのケアで、こまめにメンテナンスすることが必要です。 ・ぎっくり腰のケア程度でしたら、セルフケアで効果が出ます。 ・熊野さんの実績と同じレベルを希望されるのであれば、セルフケアでは不十分です。ご自身でも気づかない全身の動きの誤作動を、プロのチェックであぶりだし、一つひとつ丁寧に整えていく「定期メンテナンス」が必要です。月に一度のプロのケアと、日常でこまめにできるセルフケアの相乗効果で、快適な身体を保つことができます。 <p>< 花粉症などで悩んでいる ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・一般的なバランスのとれた食事ではなく、ご自信の体質に合った食事ができると、花粉症などのアレルギー症状は軽くなります。
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・加齢とともに少しずつぶれていく姿勢と重心の位置を整えるためには「骨盤調整テーピング」が有効です。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>< スポーツ栄養 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日のあたりまえの食事が、「命を守る身体の仕組み」を働かせる材料となります。 ・年を重ねるごとに、「足りない栄養と多すぎる栄養」がパフォーマンスに直結してきます。ムリが効かなくなるということです。 ・まずは、野菜・海藻・ゴマ > 魚・納豆・豆腐 > をメインに食べてください。肉・乳製品はアレルギー症状を悪化させる傾向があるので、花粉の季節だけでなく、日頃から少し控えめにされるといいと思います。毎日いろいろなものを食べることを心がけてください。 ・1カ月続けても、何も変化がない場合は「別の対策」が必要です。
テーピング	基本 / 骨盤調整 別紙参照
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・20km走ると両膝が痛くなる
- ・スピードが伸びない
- ・ヘモグロビンの値が低い

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 20km走ると両膝が痛くなる／スピードが伸びない ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・膝に負担のかかる走り方をしています。 ・ご自身では気づけないので、フォームでは治せません。 ・自然に姿勢が整うキネシオテーピングケアがおすすめです。 ・「痛みが出る身体」であれば、スピードが伸びないのは自然のなりゆきです。 ・個人差はありますが、メンテナンスなしでのトレーニングで「自己ベスト更新」は不可能に近いです。 ・年々衰えていく、「命を守る身体の仕組み」を、セルフケアとプロのケアで、こまめにメンテナンスすることが必要です。 ・熊野さんの実績と同じレベルを希望されるのであれば、セルフケアでは不十分です。ご自身でも気づかない全身の動きの誤作動を、プロのチェックであぶりだし、一つひとつ丁寧に整えていく「定期メンテナンス」が必要です。月に一度のプロのケアと、日常でこまめにできるセルフケアの相乗効果で、快適な身体を保つことができます。 <p>< ヘモグロビンの値が低い ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・貧血検査はされましたか？ <p>貧血には、いくつかのタイプがあります。食事で何とかするのは「鉄欠乏性貧血」です。それ以外の 再生不良性貧血、溶血性貧血、慢性出血性貧血などは、適切な治療が必要です。</p>
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・加齢とともに少しずつぶれていく姿勢と重心の位置を整えるためには「骨盤調整テーピング」が有効です。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>< スポーツ栄養 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日のあたりまえの食事が、「命を守る身体の仕組み」を働かせる材料となります。 ・年を重ねるごとに、「足りない栄養と多すぎる栄養」がパフォーマンスに直結してきます。ムリが効かなくなるということです。 どんな病気や症状であれ、まずは基本の「バランスのとれた栄養」が大事です。 ・鉄欠乏性貧血ならば、「黒い食品をタンパク質と共に」こまめに食べてください。ごま／わかめ／ひじき／のりなどおすすめです。

	・1カ月続けても、何も変化がない場合は「別の対策」が必要です。
テーピング	基本 ／ 骨盤調整 別紙参照
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・いつも腰痛に悩んでいます

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< いつも腰痛に悩んでいます ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 長引く腰痛の方は、上半身が傾いていることが多いです。 ・ 経験的に、「前かがみ／のけ反り／ねじれ」の3つのパターンが多いので、姿勢がシャキッと整うと、足腰にも無理がかからなくなると思っています。
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 加齢とともに少しずつぶれていく姿勢と重心の位置を整えるためには「骨盤調整テーピング」が有効です。 ・ テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・ まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・ 週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・ もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。
テーピング	基本 ／ 骨盤調整 別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

・坐骨神経痛と思われる症状が4年ほど前から感じ始め、年々徐々に悪化していき、今は走行中ずっと鈍痛が続きます。スピードが出せなくなっています

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 坐骨神経痛と思われる症状が4年前から徐々に悪化 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰からお尻、腿の裏側に掛けて痛みがある方は、骨盤を支える筋肉の多くがサボっていて、しなやかに動けない事が多いです。 ・その状態ではスピードアップはおろか、日常の歩行もままならないことがあると思います。
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢を良くし、重心の位置を整えるためには「骨盤調整テーピング」が有効です。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>< スポーツ栄養 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちまたの情報の中には「大人の都合」(販売目的)でおおげさにアピールされているものも多いです。悪気があるわけではないですし、どの商品も「消費者のため」に莫大な費用と時間をかけて開発されたものです。使う側が、使用上の注意をよく読んで使うしかないのが現状です。なかなか難しいことなので、私もわかる範囲でサポートさせていただきます。 ・サプリメントに頼り切らずに、まずは日々の食生活を自然食品で整える方法を身につけていただきたくて考えました。ぜひ一目でわかるアイコン栄養レシピをご活用ください。
テーピング	基本 / 骨盤調整 別紙参照
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・加齢による心肺機能の低下
- ・ランニングフォーム（左足が曲がる）左右の非対称

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>＜加齢による心肺機能の低下＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジュニアアスリートで、小さい頃からスイミングに通っていた子は心肺機能が発達しているといわれます。 ・もし、喫煙をされるようであれば、できることは「禁煙をし悪化を防ぐこと」しかありません。 ・喫煙をされないのでしたら、足腰に負担をかけずにできるトレーニングとして、水泳はおすすめです。 ・ただし、加齢による心肺への負担も心配です。健康診査などで心肺機能の状態を定期的にチェックすることも必要かと思います。 <p>＜ランニングフォーム（左足が曲がる）左右の非対称＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんな人でも若干の左右差はあります。これは、動きのクセによっておこるものです。 ・動きのクセは、自分ではなかなか気づかず、そのために自分で適切に修正することもむずかしいものです。 ・日常的についてしまう動きのクセが慢性痛へとつながるので、こまめにメンテナンスをしてクセを整えるといいと思います。 ・左右の関節の可動域よりも、全体の筋肉がスムーズに動くかどうか重要です。
K7"式 セルフケア	<p>＜キネシオテープ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きのクセを自然に整えるのに、キネシオテープが効果的です。 ・筋肉と同じ伸縮性を持ち、筋肉の動きをサポートしてくれます。 ・左右差を軽減し、重心の位置を整えるためには「骨盤調整テーピング」が有効です。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>・たくさんの方にお話をするときは、どうしても「一般論」でしかご説明できなくなります。個別相談もお受けしますのでよろしかったらメールにてお問い合わせくださいませ。</p>
テーピング	基本 ／ 骨盤調整 別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・特になし

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p><特になし></p> <ul style="list-style-type: none">・特に気になるところがあるわけではなかったにもかかわりませずご受講いただきましてありがとうございました。

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・坐骨神経痛
- ・腰の歪み

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 坐骨神経痛／腰の歪み ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰からお尻、腿の裏側にかけて痛みがある方は、骨盤を支える筋肉の多くがサボっていて、しなやかに動けない事が多いです。日常の歩行もままならないことがあると思います。 ・骨盤を支える筋肉がしっかり働かないと、加齢とともに徐々に歪みが増していく可能性が高くなります。
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢を良くし、重心の位置を整えるためには「骨盤調整テーピング」が有効です。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 ・足裏も気になるようでしたら、ぜひお試しください。歩きやすくなります。
テーピング	基本 ／ 骨盤調整 ／ 足裏 別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・特に無い

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p><特になし></p> <ul style="list-style-type: none">・特に気になるところがあるわけではなかったにもかかわらず <p>ご受講いただきましてありがとうございました。</p>

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・身体が硬い

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p><身体が硬い></p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体が硬いこと、可動域の狭いことは、ランニングスピードに直接影響があるとは考えておりませんが、キネシオテープを貼ることで、関節の動きがスムーズになり、可動域が広がる場合があります。 ・関節は「①引っ張る筋肉」と「②縮む筋肉」がうまく釣り合いをとって動いています。どちらの筋肉もちゃんと働いていれば、そもそも動ける範囲内での可動域は保てます。でも、筋肉が誤作動をおこしていて、「引っ張れない」「縮めない」という状態であれば、可動域は狭くなります。
K7"式 セルフケア	<p><キネシオテープ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・可動域を広げる目的でのテーピングはご紹介しておりません。 ・ですが、全身の筋肉の動きをスムーズにすることでパフォーマンス向上を狙える「骨盤調整テーピング」はご紹介できます。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大切です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>※ 足指でじゃんけんのペアができないようでしたら、「足裏テーピング」で、足指の可動域が広がりますのでお試しください。自力でペアができるようになるには時間がかかりますが、足指が開くことによって、歩行時の着地が安定し、パフォーマンス向上が狙えます。</p>
テーピング	基本 / 骨盤調整 / 足裏 別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・この一か月間、身体の痛み 主に筋肉ではなく、腱や関節、膝のお皿まわりの筋肉が寝ても痛く眠れませんでした
- ・整体、鍼、3Sマッサージ等施術していますが、治らず

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< この一か月間、身体の痛み 主に筋肉ではなく、腱や関節、膝のお皿まわりの筋肉が寝ても痛く眠れない ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・足全体の筋肉の動きが「誤作動を起こしている」可能性があります。 ・関節は「①引っ張る筋肉」と「②縮む筋肉」がうまく釣り合いをとって動いています。どちらの筋肉もちゃんと働いていれば、関節はスムーズに動いて、動いた後も痛みは出ません。でも、筋肉が誤作動をおこしていて、「引っ張れない」「縮めない」という状態が続くと関節に必要以上に負荷がかかり、骨と筋肉のつなぎ目に当たる「腱」や関節付近に痛みが出ることがあります。
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・足全体の動きを整えるのに、「骨盤調整テーピング」で身体全体の姿勢を整えるのがおすすめです。 ・そのほかに、「膝・アキレス腱テーピング」で痛みのある関節や腱の動きをサポートしてみてください。こちらは、動画でなく画像です。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>< スポーツ栄養 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日のあたりまえの食事が、「命を守る身体の仕組み」を働かせる材料となります。 ・年を重ねるごとに、「足りない栄養と多すぎる栄養」がパフォーマンスに直結してきます。ムリが効かなくなるということです。 ・まずは、野菜・海藻・ゴマ > 魚・納豆・豆腐 > をメインに食べてください。毎日いろいろなものを食べることを心がけてください。 ・1カ月続けても、何も変化がない場合は「別の対策」が必要です。
テーピング	基本 / 骨盤調整 / 膝・アキレス腱 別紙参照
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

・2007年から走り始めた。5年位前までは記録は伸び続けたが、2013年以降少し無理をして、腰、膝、足首、足底などに痛みが発生し、走ることが難しい

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 5年位前までは記録は伸び続けたが、今は 腰、膝、足首、足底などに痛みが発生し、走ることが難しい></p> <ul style="list-style-type: none"> ・足全体の筋肉の動きが「誤作動を起こしている」可能性があります。 ・関節は「①引っ張る筋肉」と「②縮む筋肉」がうまく釣り合いをとって動いています。どちらの筋肉もちゃんと働いていれば、関節はスムーズに動いて、動いた後も痛みは出ません。でも、筋肉が誤作動をおこしていて、「引っ張れない」「縮めない」という状態が続くと関節に必要以上に負荷がかかり、骨と筋肉のつなぎ目に当たる「腱」や関節付近に痛みが出ることがあります。 ・こんなにたくさん痛いところがあると、セルフケアだけではカバーしきれませんが、やらないよりははずいぶんと楽になると思います。
K7"式 セルフケア	<p><キネシオテープ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・足全体の動きを整えるのに、「骨盤調整テーピング」で身体全体の姿勢を整えるのがおすすめです。 ・そのほかに、「膝・アキレス腱テーピング」で痛みのある関節や腱の動きをサポートしてみてください。こちらは、動画でなく画像です。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。
テーピング	基本 / 骨盤調整 / 膝・アキレス腱 別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・フル馬拉ソンの後半で必ず足がつってしまう

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>＜フル馬拉ソンの後半で必ず足がつってしまう＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリンピック選手のサポートをされているナショナルチームの管理栄養士さんから「足がつるのはビタミンK不足」と教わりました。日々のお食事で、野菜が足りないかもしれません。 ・いつも「つる場所が限定」されている場合、例えば「左のふくらはぎ」とか「右のものの裏」とか狭い範囲でしたら、走る前にその場所をテープでサポートすると思います。 ・つる場所が「足全体」のように広範囲であれば、練習不足（オーバーワークでの痙攣）か、日頃から足りない栄養素があると思われます。
K7"式 セルフケア	<p>＜キネシオテープ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足全体の動きを整えるのに、「骨盤調整テーピング」で身体全体の姿勢を整えるのがおすすめです。 ・そのほかに、「つる場所」にキネシオテープをペタッと貼ってから走ってみてください。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>＜スポーツ栄養＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日のあたりまえの食事が、「命を守る身体の仕組み」を働かせる材料となります。 ・年を重ねるごとに、「足りない栄養と多すぎる栄養」がパフォーマンスに直結してきます。ムリが効かなくなるということです。 ・まずは、野菜・海藻・ゴマ＞魚・納豆・豆腐＞をメインに食べると思います。
テーピング	基本 ／ 骨盤調整 ／ 膝・アキレス腱 別紙参照
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・貧血
- ・故障

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 貧血・故障 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・貧血検査はされましたか？ <p>貧血には、いくつかのタイプがあります。 食事では何とかなるのは「鉄欠乏性貧血」です。 それ以外の 再生不良性貧血、溶血性貧血、慢性出血性貧血などは、適切な治療が必要です。 ・故障しやすい、回復が遅いという場合は、全体的な栄養の偏りも大きく影響してきます。</p>
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・足全体の動きを整えるのに、「骨盤調整テーピング」で身体全体の姿勢を整えるのがおすすめです。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>< スポーツ栄養 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日のあたりまえの食事が、「命を守る身体の仕組み」を働かせる材料となります。 ・年を重ねるごとに、「足りない栄養と多すぎる栄養」がパフォーマンスに直結してきます。ムリが効かなくなるということです。 ・貧血原因を見極めて（病院での検査・治療）、身体全体の代謝力を整える食べ方を心がけると良いと思います。 ・鉄欠乏性貧血ならば、「黒い食品をタンパク質と共に」こまめに食べてください。ごま／わかめ／ひじき／のりなどおすすめです。
テーピング	基本 ／ 骨盤調整
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・長く走れるように

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 長く走れるように ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ウルトラを完走」するのであれば、「長時間動かし続けられる足腰のパワー」×「こまめにエネルギー補給できる内臓の強さ」の二つは欠かせません。 ・トレーニングの他に、毎日、そのつど、疲れをリセットできるよう工夫することも大切です。 ・身体の基本体力とは、運動能力だけを指すではありません。「食べ物をしっかり消化し、必要な場所へ運んで使い、蓄え、いざというときに備える」という、命を守る身体の仕組みが、元気にしっかり働いてくれてこそその「基本体力」です。 ・ウルトラスタート前に、満たされた身体であることが、長く走る一番の秘訣だと思います。
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「骨盤調整テーピング」で身体全体の姿勢を整えるのがおすすめです。ムダな「りきみ」や負荷がかかりにくくなりますので、長時間走りやすくなります。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>< スポーツ栄養 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日のあたりまえの食事が、「命を守る身体の仕組み」を働かせる材料となります。 ・年を重ねるごとに、「足りない栄養と多すぎる栄養」がパフォーマンスに直結してきます。ムリが効かなくなるということです。 <p>まずは、毎日毎食、バランスのとれた食事を心がけることです。</p>
テーピング	基本 / 骨盤調整
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・左脚の故障が多い
- ・偏平足（アーチ不足）
- ・柔軟性、不足

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 左脚の故障が多い／偏平足（アーチ不足）柔軟性不足 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体の左側全体の動きが鈍っていると思います。筋力がないわけではなく、動くときの反応速度がちょっぴり遅いだけです。「サボっている筋肉がある」というイメージです。筋肉の動きの反応スピードは、マッサージやトレーニングでは対応できませんが、「わずかな皮膚刺激」で変化させることができます。 ・偏平足は、足裏のアーチが崩れている方に起こりやすいものです。これも「足裏の筋肉がサボっている」状態です。多くの場合「足底板」でケアをします。ですが、その靴を履いているときはいいのですが、別の靴を履いたとき、裸足になった時には、「足底板」の効果を発揮できません。一日24時間で考えたときに、「足底板」を使っているときといないとき、どちらが長いでしょうか？足裏の機能をしっかり働かせるために、「なるべく長いこと効果が続く方法」を一つ取り入れることも大切です。 ・柔軟性を気にされる方が多いですが、それよりも「緊張しすぎている場所」と「力を入れたいのに思い通りに入らない場所」があるかどうかの方が、走りのパフォーマンスには重要かと思います。
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「骨盤調整テーピング」で身体全体の姿勢を整えるのがおすすめです。身体の動きのムリやムダが軽減され、しなやかに動けるようになり、練習効果が上がります。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・加えて、「足裏テープ」もおすすめです。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。
テーピング	基本 ／ 骨盤調整 ／ 足裏

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・フル馬拉ソンの記録更新が伸び悩んでいる

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>＜フル馬拉ソンの記録更新が伸び悩んでいる＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記録更新のために考えること、整えることにはさまざまな要因があります。ヒトはみな、同じ時間をかけて年をとっていきます(老化)。ですが、ヒトによって「老化スピード」は全く異なっています。実際の年齢より若く見えたり老けて見えたりするのは、そのためです。一般的にヒトの身体は40代以降、目に見えて衰退します。それは、生き物としての自然の成り行きです。「記録を更新すること」は「衰退してゆく身体を昨日よりも今日、毎日良くし続けること」に他なりません。「練習」「食事」「休息」「メンテナンス」など、ご自身の体質、生活スタイルに合わせ、ムリなくコツコツ続けることが肝腎です。そうすることで、「老化スピード」を遅らせ、元気に走れる身体を保つことが出来ます。
K7"式 セルフケア	<p>＜キネシオテープ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「骨盤調整テーピング」で身体全体の動きのムリやムダが軽減され、しなやかに動けるようになり、練習効果が上がります。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・加えて、「足裏テープ」もおすすめです。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>＜スポーツ栄養＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日のあたりまえの食事が、「命を守る身体の仕組み」を働かせる材料となります。 ・年を重ねるごとに、「足りない栄養と多すぎる栄養」がパフォーマンスに直結してきます。ムリが効かなくなるということです。 <p>まずは、毎日毎食、バランスのとれた食事を心がけることです。</p>
テーピング	基本 ／ 骨盤調整 ／ 足裏

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・走り始めが毎回辛い
- ・心肺がいっぱいいっぱい、キロ7分でもやっとという感じがする

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 走り始めが毎回辛い／心肺がいっぱいいっぱい ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・うまく呼吸が出来ていないように思います。空気をたくさん吸いたいの、肺がしっかり膨らんでくれないときに起こります。走り始めが辛いということです、走っている間に徐々に呼吸しやすくなるのかもしれませんが。 ・肺がしっかり膨らむためには、肋骨の動きをしなやかにすることが大事です。肺が膨らんだり縮んだりする動きは「横隔膜」の動きが影響しています。横隔膜がきちんと動けば、肋骨の動きもしなやかになり、肺はたっぷり膨らんで息がしやすくなります。
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「骨盤調整テーピング」で姿勢を整えると、呼吸がしやすくなります。 ・「横隔膜」の動きを整えるテーピングもおすすめです。みぞおちから左右の脇腹まで肋骨の一番下のラインに沿ってテープを貼ると、横隔膜の動きが楽になります。 ・足裏に硬いところがあるのであれば、「足裏テープ」もおすすめです。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。
テーピング	基本 ／ 骨盤調整 ／ 足裏 ※横隔膜テープ動画なし

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・右足のかかと裏が痛む。朝起きたときに歩けないときも時々ある
- ・骨盤のゆがみ → 左足に力が入らなくなる（ペースを上げると後半に起こる）
- ・身体が硬い

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>< 右足のかかと裏の痛み / 骨盤のゆがみ / ペースを上げると後半に左足に力が入らなくなる ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 右足をしなやかに上下させる筋肉がうまく働いておらず、着地の時に、ドスンドスンとかかと着地をしている可能性があります。 ・ 左右の足の動きがアンバランスで、ムリをし過ぎると動かなくなるのかもしれません。
K7"式 セルフケア	<p>< キネシオテープ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「骨盤調整テーピング」で姿勢を整えると、足の運びが楽になります。 ・ テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・ まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・ かかとの裏の痛みには、膝の後ろ、ふくらはぎ、うちくるぶしの下、土踏まずを通る「後脛骨筋」という筋肉に沿って、キネシオテープを貼るのがおすすめです。（画像がなくすみません） ・ 週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・ もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。
テーピング	基本 / 骨盤調整 / 後脛骨筋

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・左ひざの後十字靭帯が切れているので、膝に負担がかかったり、左右バランスが悪くなる（ひざの骨 変形してきた）
- ・疲れやすくなった
- ・走力が下がった
- ・暑さに弱い

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p><左ひざの後十字靭帯が切れている／膝の骨が変形／左右バランス悪い／走力低下></p> <ul style="list-style-type: none"> ・靭帯が切れたままで歩いたり走ったりすることは、膝だけでなく骨盤への負担が大きくなります。膝の動きをカバーするために、骨盤の動きも左右差が起こりやすくなります。ケガをした直後の痛みであれば治療で回復はしますが、この場合は「治療」でなく「メンテナンス」が有効です。 ・膝の骨が変形をしてきているとなれば、内ももの筋力の衰えも考えられます。 ・年齢がすすむにつれて、負担のかかる場所をカバーしながら動くのが辛くなってきます。走力が落ちてくるのはそのためです。セルフケアでメンテナンスをしながら、なるべく膝や骨盤に負担のかからない姿勢、筋肉の動きを保つようにするのがいいと思います。 <p><疲れやすくなった／暑さに弱い></p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体の基本体力とは、運動能力だけを指すではありません。「食べ物をしっかり消化し、必要な場所へ運んで使い、蓄え、いざというときに備える」という、命を守る身体の仕事が、元気にしっかり働いてくれてこそその「基本体力」です。 ・いつでも「自分の体質に合った、必要な分だけの栄養がとれている」という状態であれば、疲労は回復しやすいですし、夏場でもバテることも少なくなります。
K7"式 セルフケア	<p><キネシオテープ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「骨盤調整テーピング」で、骨盤の動き、内ももへの筋力サポートが可能となります。そこから膝への負担も軽くなるので、ぜひお試しください。 ・「足裏テープ」で、足裏のアーチの動きが良くなります。膝への衝撃が減るので、こちらも効果的です。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p><スポーツ栄養></p> <ul style="list-style-type: none"> ・命を守る身体の仕事は、バランスの良い食生活でしっかり働かせ

	ることが出来ます。毎日コツコツと体質に合った食品をとり、夏場や時間ランに備えることが大事です。
テーピング	基本 / 足裏 / 骨盤調整
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・子どもたちそれぞれ違うスポーツをしていて（野球・バスケ・新体操）子どもたちの食事の管理について
- ・自分も走るの、自分も含めた栄養学を知りたい

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p>＜それぞれ違う種目のスポーツをする子どもたちと自分の栄養＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの成長に欠かせない栄養素を「適切なタイミングで適切な量」補給することが大事です。 ・大人の場合、子どもの食べっぷりにつられて食べ過ぎないことが大事です。 ・身体の基本体力とは、運動能力だけを指すではありません。「食べ物をしっかり消化し、必要な場所へ運んで使い、蓄え、いざというときに備える」という、命を守る身体の仕組みが、元気にしっかり働いてくれてこそ「基本体力」です。 ・いつでも「自分の体質に合った、必要な分だけの栄養がとれている」という状態を保つことが大事です。
K7"式 セルフケア	<p>＜スポーツ栄養＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野球、サッカーなどはパワーとスタミナが必要で、エネルギー源になる炭水化物や身体の成長に欠かせないタンパク質はたくさん必要になります。 ・逆に体重が増えると困る、演技系のスポーツでは、体重を気にする大人たちから「たくさん食べてはいけない」と指導されたり、そう思い込んだりする子もいますが、栄養不足の身体では、集中力が出ず、ケガをしやすく、回復も遅くなるなどの悪影響が出ます。炭水化物は少なめに、タンパク質はバランスよくとるようにしてください。アイコン栄養の絵を見ながら、エネルギー源となる「4群」の量を増やしたり減らしたりする方法がおすすめです。 ・ランナーは休むことが出来ない種目で、持久力が必要です。大人になると、変な知恵がついて「栄養補給＝カステラ、アミノサプリ、プロテイン」などに頼りがちになります。ですが、ヒトとしての身体の仕組みは、子どもも大人も一緒なので、なるべく「自然の食品をつかった普通の食事」から、毎日栄養を補給しておくよう心がけることが大事です。
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

・故障などは、とりあえず今のところはないのですが、走るための食事や息子もスポーツをやっていますので、身体づくりのための食事を知りたいです

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p><身体づくりのための食事></p> <ul style="list-style-type: none"> ・命を守る身体の仕組みをうまく働かせるためには、体質に合った食事が必要です。 ・雑誌や友だちからの情報でなく、実際に食べてみて、体調がわるくなるかならないか、ご自身で確かめることが大切です。 ・身体の基礎体力とは、運動能力だけを指すではありません。 <p>「食べ物をしっかり消化し、必要な場所へ運んで使い、蓄え、いざというときに備える」という、命を守る身体の仕組みが、元気にしっかり働いてくれてこそその「基礎体力」です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつでも「自分の体質に合った、必要な分だけの栄養がとれている」という状態を保つことが大事です。
K7"式 セルフケア	<p><スポーツ栄養></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラグビー、サッカー、など走るコンタクトスポーツでは、持久力とパワーが必要で、エネルギー源になる炭水化物や身体の成長に欠かせないタンパク質はたくさん必要になります。 ・逆に体重が増えると困る、演技系のスポーツでは、体重を気にする大人たちから「たくさん食べてはいけない」と指導されたり、そう思い込んだりする子もいますが、栄養不足の身体では、集中力が出ず、ケガをしやすく、回復も遅くなるなどの悪影響が出ます。炭水化物は少なめに、タンパク質はバランスよくとるようにしてください。 <p>アイコン栄養の絵を見ながら、エネルギー源となる「4群」の量を増やしたり減らしたりする方法がおすすめです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランナーは休むことが出来ない種目で、持久力が必要です。大人になると、変な知恵がついて「栄養補給＝カステラ、アミノサプリ、プロテイン」などに頼りがちになります。ですが、ヒトとしての身体の仕組みは、子どもも大人も一緒なので、なるべく「自然の食品をつかった普通の食事」から、毎日栄養を補給しておくよう心がけることが大事です。
アイコン栄養	別紙参照

Q1 受講前の悩みはなんですか？

- ・右膝痛
- ・左膝も少し痛い
- ・少し痛いなあと思ったのが今年の7月で、体操の屈伸が出来なかった。10月から完全休養している。最近少し走れるようになった

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p><右膝痛／屈伸できなかった></p> <ul style="list-style-type: none">・膝の痛みの原因はいくつかありますが、多くの場合、足裏のタコ、内ももの筋力低下が考えられます。・年齢がすすむにつれて、負担のかかる場所をカバーしながら動くのが辛くなってきます。セルフケアでメンテナンスをしながら、なるべく膝や骨盤に負担のかからない姿勢、筋肉の動きを保つようにするのがいいと思います。・骨や軟骨の変形は戻せませんが、患部への動きの負担は軽くすることが出来るため、悪化を予防することが出来ます。
K7"式 セルフケア	<p><キネシオテープ></p> <ul style="list-style-type: none">・「足裏テープ」で、足裏のアーチの動きが良くなります。着地の時の膝への衝撃が減るので効果的です。・「骨盤調整テーピング」で、骨盤の動き、内ももへの筋力サポートが可能となります。そこから膝への負担も軽くなるので、ぜひお試しください。・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。
テーピング	基本 / 足裏 / 骨盤調整

Q1 受講前の悩みはなんですか？

・左足首に変形の症状があり（左親指の第一関節もない）それをかばううちにぶれた走りになって、反対側（右側）の骨盤と足の付け根外側の腱が慢性的に炎症するようになった。月間200kmを超えるとかなり炎症する。

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p><左足首の変形／右側の骨盤と足の付け根の腱の炎症></p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨や軟骨の変形は戻せませんが、患部への動きの負担は軽くすることが出来るため、悪化を予防することが出来ます。足裏のアーチの動きを整えて、着地性をよくすることと、骨盤の動きをサポートすることで、左足をかばって歩く「負担」が楽になります。
K7"式 セルフケア	<p><キネシオテープ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「足裏テープ」で、足裏のアーチの動きが良くなります。着地の時の膝への衝撃が減るので効果的です。 ・「骨盤調整テーピング」で、骨盤の動き、うちもへの筋力サポートが可能となります。そこから膝への負担も軽くなるので、ぜひお試しください。 ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・週に2回、1カ月続けてみてください。何かしらの効果は出てくると思います。逆に、週2回、1カ月続けても何も変化が見られなければ、「別の貼り方」が必要です。 ・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。 <p>※お母さまをご紹介いただきましてありがとうございました。少しずつではありますが、ケアの効果が出ていらっしゃってます。「湿布の使用量が減りました」との嬉しいご報告も頂戴しております。</p> <p>また、「テーピングケア講座」もご受講いただき、熱心にテーピングの練習をされていらっしゃいました。佳き毎日をお過ごしただけでしたら幸いです。</p>
テーピング	基本 / 足裏 / 骨盤調整

Q1 セルフケア講座を知る前にどんなことで悩んでいましたか？

- ・故障して走れない
- ・すぐに故障する
- ・同じところを痛める

原因予測 と 対策	
原因の予測	<p><故障して走れない／すぐに故障する／同じところを痛める></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする人は身体の動きが悪い ・ケガがなかなか治らない人は食べ方が悪い <p>16年間のべ50,000人の検証データから得られた事実です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すぐに同じところを故障するのであれば、動きにムリやムダが多いので、セルフケアの他に専門家によるメンテナンスが必要です。 ・また、故障が多いのには「栄養の偏り」が大きいことも原因の一つです。 ・40代からは慢性痛、悪化のリスクが高まります。ヒトとして体力、気力、代謝力などが、どんどん低下していくからです。 ・とりわけ、大人になってから走り始めた方々は、栄養に関する知識の深さと幅に凸凹がある方が多いです。 ・大会で倒れたことがある40才以上の方は、「レース途中で棄権」というレベルでなく、「体調不良からの死」までのリスク対策として、日々の体調管理に力を入れられるといいと思います。
K7"式 セルフケア	<p><キネシオテープ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・テープは「適切な場所に適切に貼る」ことが大事です。 ・まずは「基本の貼り方」をご覧ください。 ・セルフケアで、「足裏」と「骨盤の動き」をこまめにケアし、定期メンテナンスで全身の動きを調整されることをお勧めします。 <p>・もし、痛みが出るようなら「貼り方と貼る場所」に若干の修正が必要です。テープを剥がし、様子を見てください。</p>
テーピング	基本 ／ 足裏 ／ 骨盤調整
アイコン栄養	別紙参照