



富士登山

身体を支えるために知って欲しいこと・できること

夏の富士山に登山に行ってきましたー。

富士宮ルートという道順で登りましたので、参考資料を載せておきます。

私自身、登山の経験は、ありません。中学生の時に遠足で長野の山を登った記憶がある程度です。今回は、長時間の運動により足や膝にどのような力が加わるのか、自分自身が体験したことを書いていきたいと思えます。

参考資料①	富士宮ルート
往復距離	8.5km
標高差	1350m
登り時間	5時間30分
下り時間	3時間50分
混雑	★★★
施設数(便利度)	★★★
高山病リスク	★★★★★
下山難易度	★★★★★

山を登るときや階段を登るときは、太腿の前側が縮んで力が必要となります。太腿の裏側は弛緩してバランスをとるために使われます。

逆に山を下るときや階段を降りるときは、太腿の前側・裏側両方の筋肉が力を発揮します。膝を安定させるために関係しているすべての筋肉を同時に“共収縮”させることが求められます。

ポイント1 日常生活やスポーツの際にけがをする原因は、この“共収縮”できない。体を支える(姿勢/動作を安定させる)ことができないことで、けがをしてしまいます。

私自身、日常生活であまり使う機会の少ない太腿の裏側の筋肉は衰えており、登山・下山でよく使われる太腿の前側の筋肉は疲労の限界を超えました。膝周囲だけでなく体を支えるバランスをとるための腹筋は、途中から力が入らなくなり腰も痛くなりました。

4日間程、足はものすごい筋肉痛になってしまいました。

ポイント2 この酷使をしたためにスポーツ障害・関節の不調になる原因があります。壊れてしまった筋肉や組織をそのままにしておくとは、間違った使い方を覚えてしまいます。いつの間にか膝や肩が痛くなってしまふのはこのためです。きんきん接骨院では、『姿勢/動作の改善』を目指して患者様の不調を取り除いていきます。

最後に…生まれて初めて富士山に登りました。登り始めは雨が降っていましたが、7合目付近からは天候に恵まれ”雲海”を見ることができました。軽い頭痛や息が切れるなど高山病みたいな感じはありましたが、無事に頂上に到着しました。6時間20分ほどかかり、疲労困憊でしたが、子供と共に達成感を味わうことができました。



富士山に登ってみたい方、登ったことのある方。是非声をかけてください。

学童軟式野球 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)

小学生女子バレーボールチーム 稲城Clover's 部員募集!!



初心者大歓迎!!
見学・体験入部も随時実施中

チームワークを大事に楽しく・元気に
都大会を目指して頑張ってます!

対象者 : 小学1年生~小学6年生(女子)
練習日 : 木(17~19時) / 土・日・祝日(午後・練習試合・遠征試合は練習日の場合もあり)
練習会場 : 稲城市立第3小学校・第4小学校体育館 他
出場大会 : ミカサ杯・ファミリーマートカップ・東京新聞杯・稲城市大会
アンダー10(4年生以下) 大会等 多数出場
その他 : 豊倉祭・6年生を送る会・ボーリング大会等

見学・体験・入部やお問い合わせは、下記メールアドレスに連絡ください。
※ご連絡は必ずお名前・お電話番号を明記してください。お返事させていただきます。

【連絡先】 Inagi_jvc_clovers@yahoo.co.jp

SEERA

ご紹介カード(平日料金)

カット(プロード)	通常価格	割引価格
オトナ	3,100円	2,200円
中・高・大	1,300円・1,600円	1,900円

カラー(プロード)	通常価格	割引価格
持ち込み	2,100円	2,100円
リタッチ	5,800円	3,200円

パーマ(カットプロード)	通常価格	割引価格
ポイント	5,800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

(ウェラ・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

TEL378-8788

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

ここが違う!! きんきん接骨院の フットケア

- ① フットケア専用の足湯器でデトックスUP!
- ② 足の機能を高めるツボ刺激やアロームを使って施術
- ③ 問診をしっかりと行う施術で安心
- ④ 足の動きや感覚チェックで効果を実感!

お得な回数券(5回分)10,000円(税別)販売中

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

20:30まで受付
予約優先
※駐車場あります

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

身体の痛みや不調
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。