

埼玉栄高校女子駅伝部の特長

①練習の雰囲気は生徒が作るチームです

→メインの練習は集中して行い、それ以外は明るく楽しく元気よく！

②トラック（集団走）もロード（単独走）も大切に作るチームです

→本当に強い選手はトラックの力をロードで一人で走っても発揮できます。

③卒業後も競技を続けられる選手を育成するチームです

→無理は絶対にさせません。高校生の発達に見合った練習内容・練習量です。

④正しい方法で強い身体を作るチームです

→「たくさん食べてたくさんトレーニングする」が指導方針です。

栄養学講習は行いますが食事制限は行いません。グラウンドで体重も測らせません。

⑤二刀流の選手もサポート体制が整っているチームです

→過去にトライアスロンの選手も在籍し、全国大会で優勝しています。

駅伝部に籍を置くことで他種目の大会等で学校を休む場合にも公欠扱いになります。

中学生の皆さんへ

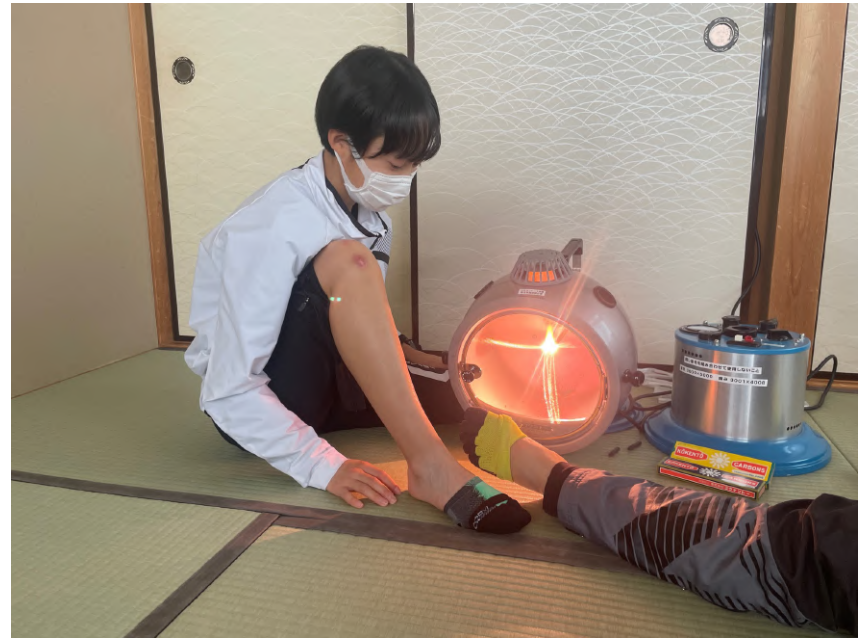
埼玉栄高校女子駅伝部

怪我を防ぐための取組み

埼玉栄高校女子駅伝部 怪我を防ぐための取組み

その1 治療器具の完備 → 自由に使うことができます！

①光線治療器（カーボン）



治療器用カーボンを照射器の中でアーク放電させる炭素弧光灯(カーボンアーク灯)治療器です。人類に必要不可欠な日光に似た連続スペクトルの光線（可視総合光線=赤外線・可視光線・わずかな紫外線）を素肌に照射し、光と熱で症状の回復・改善及び健康維持をはかるものです。



埼玉栄高校女子駅伝部 怪我を防ぐための取組み

その1 治療器具の完備 → 自由に使うことができます！

②足湯（脚用ヒーター）



主に秋から冬にかけて、冷え性の生徒に使わせています。
足の指先の感覚がない中で走ることは故障を招く一因となるので、
ふくらはぎからつま先までを温めることで故障を防ぎます。

埼玉栄高校女子駅伝部 怪我を防ぐための取組み

その1 治療器具の完備 → 自由に使うことができます！



③ファイテンソラーチ（フットマッサージ器）



足裏にある「中足骨」周辺をエアバッグで圧迫することで、手で揉みほぐすのと同じ効果を得られるマッサージ機です。足のアーチの回復に役立つので、合宿中など疲労の溜まってきた時に特に効果を発揮します。

埼玉栄高校女子駅伝部 怪我を防ぐための取組み



その1 治療器具の完備 → 自由に使うことができます！

④酸素カプセル（移動式ハイパーダイブ）



日常生活よりも酸素濃度の高い空間に入ることによって、血中に多くの酸素を取り込むことができ、疲労回復や怪我の治癒促進に効果があるとされています。主に合宿中に使うことが多いです。

埼玉栄高校女子駅伝部 怪我を防ぐための取組み

その2 ペアマッサージの日常的な実施 → コミュニケーションを取りながら
疲労も回復でき一石二鳥です



トレーナーの先生にマッサージ講習を実施してもらい、
生徒自身のマッサージのクオリティの向上を目指しています。

埼玉栄高校女子駅伝部 怪我を防ぐための取組み

その2 ペアマッサージの日常的な実施 → コミュニケーションを取りながら
疲労も回復でき一石二鳥です



教わったマッサージは普段の練習や合宿中に実施することで、
疲労を効果的に回復させることができ、怪我の防止につながります。

埼玉栄高校女子駅伝部 怪我を防ぐための取組み

その3 食事によって栄養を摂取する → たくさん食べてたくさん走る！



↑この写真は夏合宿の宿舎の食事の様子です。
トレーニングで傷んだ筋線維は栄養素を摂らないと回復しません。
美味しいご飯を楽しく食べることは心も豊かにしてくれます。

怪我をしたい選手は一人もいません。
ですが、負荷をかけないと身体は強くなりません。
そこで、トレーニングと回復（リカバリー）の
バランスが重要になってきます。

たくさん練習してたくさん休む（寝る）

たくさん練習してたくさん食べる

（筋肉を）たくさん使ってたくさんマッサージする

そのために「できることは全部やる」

埼玉栄高校女子駅伝部では、
この考えのもと、**怪我ゼロ**を目指していきます。