サッカー部

かわはら　とらのすけ
川原　寅之亮　監督

1日のスタートにホグレルを

サッカー部は、空いている時間やウエイトトレーニングの前後でホグレルを使うことが多いです。サッカーなので、基本的に肩周りはあまり重視されていませんが、ロングスロープレーでどれだけ遠くへ飛ばせるかということが、試合でも必要になってきています。ホグレルを使っている選手からは、肩の可動域が広がって投げやすくなりましたという声もあります。私自身も、ホグレルを始めてからは肩こりが良くなり、いまでは全くありません。硬かった腿裏もほぐすことができています。ホグレルをやることで、身体の感覚がこれまでとは全く異なるため、効果を実感しています。毎朝ホグレルをして1日をスタートしています。1回につき、そんなに時間がかからずに効果が出るところも、ホグレルの良いところだと思っています。

選手のパフォーマンス向上としてはもちろんですが、教員も使うことで身体も軽くなり、メリットばかりです。