



河井 陽介選手&大前 元紀選手
サイン入色紙 3名様



鍋田 亜士夢選手&犬飼 智也選手
サイン入色紙 3名様



エスバルス×ブーマロボT(オレンジ)
1名様

すてきなプレゼントを3種類用意しました

PRESENT BOX

官製はがき、又はHPから、お好きなもの一つだけ
お申し込みください。締切りは2012年8月10日
(金) 必着です。厳選な抽選のうえ、発送をもって発表
にかえさせていただきます。

官製はがき、又は下記HPから応募ください。

<http://www.wix.com/color0128/color>

〒422-8058 静岡県静岡市駿河区中原707-4(有)ケイ・エスプリンティング「読者プレゼント係」

アンケートに答えてすてきなプレゼントをもらっちゃおう!!

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| Q1.本誌をどこで手に入れましたか? | Q4.プロ選手に質問したいことはありますか? |
| Q2.よく読む情報誌、雑誌は何ですか? | Q5.今後取り上げてほしい特集があればお書きください。 |
| Q3.読んで良かった記事・期待はずれだった記事を教えてください。 | Q6.編集部に対するご意見・ご要望があればご記入ください。 |

●応募方法

官製はがき、又は下記HPから応募ください。
<http://www.wix.com/color0128/color>

●応募締切り

2012年8月10日(金) 必着
-プレゼント当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
-プレゼントの発送は2012年9月中旬を予定しております。

◎CAPTAIN◎URAKATA◎平田啓史の楽しくサッカー語っちゃいます◎サッカーノンフィクション◎◎部活時間(海洋高校編)◎部活時間(清水西高校編)◎市民クラブの誕生秘話と歴史◎清水エスバルス BEST ELEVEN◎応援の記憶と記録。エスバルスと歩んだ20年の歴史◎LOVE S-PULSE 私たちがエスバルスを応援する理由◎Player's Interview 鍋田亜士夢&犬飼智也・河井陽介&大前元紀◎Legend's Interview 大塚克己ユースチーム監督◎「名匠に聞くケガの対処と予防法」◎「鬼」の言葉◎加未紗のKICK OFF SHOW◎帰宅部募集◎運動と歯の大切な関係

※応募番号 住所・氏名(フリガナ) 年齢 性別 電話番号 職業を必ず記入ください。

※郵便番号・住所・氏名(フリガナ)電話番号等のご記入がない場合は、適正に受け付けられません。

※官製はがきからの申し込みの場合、お手数ですが500円切手貼ってご送願ください。

個人情報の取り扱いについて

KSI-Publishingでは、今回ご記入いただいた住所、氏名、電話番号およびE-mailアドレスなどの「個人情報」を、責任をもって管理いたします。
ご記入いただいた内容は、プレゼントの発送およびアンケートデータの集計材料として使用するもので、本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。

「本誌に載ってみたい!!」 そんな高校を大募集!!



どの学校にもそれぞれの特徴があり、目標があり、課題があると思います。本誌では、レベルや実績、部員数などを問わず、個性豊かなサッカー部を紹介していきたいと考えています。
というわけで、うちにも取材に来てほしいという声を、男女とも広く募集します。「うちはこんな特色がある」、「こんなところがおもしろい」という自己アピール、ご連絡担当者様の氏名、サッカー部員数を添えて、本誌編集部までどしどし応募ください。取材が確定したら、順次ご連絡致します。
〒422-8058 静岡県静岡市駿河区中原 707-4 (有)ケイ・エスプリンティング「部活時間係」



前 回は食生活と噛むことを意識し、改善
することで、パフォーマンスに違いがで
てくるという話でしたが、皆さん少しでも改善
してみましたか。
噛む回数や栄養のバランスなど、毎日の積み重
ねが大事なので、継続して意識しましょう。
歯を見ると、その選手がレギュラーか控えの選手
なのか予想がつくほど、歯はスポーツと密接に関
係しています。トップアスリートと呼ばれる人た
ちは歯に対する意識が非常に高く、歯のケアは怠
りません。野球選手のイチロー選手は二日に一回
ほど歯を磨くそうですが、ゴルフの石川遼
選手は噛むことを重要視しており、食や食やガムの
CMに出ています。なぜそこまで、歯をケアするの
かという、アスリートにとって歯の噛み合わせ
が重要だからです。虫歯になり、そのままにして
おくと、虫歯ではない方の歯で食事をします。片
方の歯で噛み続けるとアゴの重心(バランス)が
ズレてしまいます。アゴの重心がズレると、首の重
心がズレ、首の重心がズレると、肩、背中、腰の重
心を保つようになり、そうして全体のバラン
スが崩れていき、体のいろいろな場所で症状がで
はじめます。全く噛み合わせが原因で起きるわけ
ではありませんが、肩こり、偏頭痛、また、骨折な
どに繋がることもあります。また、筋肉も体のバ
ランスを保つために、偏ってしまうことがあります。
ですから、毎日トレーニングに励んでも、適
切な筋肉がつかなくなってしまうのは、ベストパ
フォーマンスに近づけません。噛み合わせは虫
歯からだけではなく、普段片方の奥歯だけで噛み
続けていると同じことがいえます。左右の奥歯で
バランスよく、噛むことで体の重心を保つことが
できます。やはりこれも日頃の日常生活から意識
してバランスよく噛みましょう。

自分の噛み合わせを簡単にチェックするには、
下敷きのようなものを奥歯まで挟み噛んでみま
しょう。左右どちらかが下がってしまえば、重心が
その方向に傾いていることがわかります。また、
椅子に座り後ろから友達に肩のラインがまっす
くになつていないかを確かめてもらいましょう。も
しラインが傾いていたら、噛み合わせが原因かも
しれません。
またまた、日本では歯に対する関心は低い
が現状です。海外の代表チームやクラブチームに
は専門の歯科医が付き、選手と帯同しているほ
ど、歯の重要性を知っています。
現代では噛む力も弱まりアゴが開かなくなつて
いる人も増えていますが、噛み合わせはスポーツだ
けではなく、日常生活にも影響を及ぼす可能性
があるので、意識を高め健康な体づくりを心が
けましょう。
治療は近所のかかりつけ医へご相談ください。

運動と歯の大切な関係



PROFILE
やすらぎデンタルクリニック 鈴木真幸 院長 (Masaki Suzuki)
浜松市出身
浜名高校から奥羽大学に進学。浜松医科大学で研修医終了後、日立製作所多賀総合病院へ外出。その後、
浜松医科大学附属病院 口腔外科勤務。浜松医療学院 全身解剖学講師(骨学、解剖学)など兼任。リーグ選
手の歯科検診、JFL、フットサルチーム、高校サッカー選手のかみ合わせなど治療を行う。
静岡県浜松市中区向嶺1-21-16
やすらぎメディカルセンター3F