

東灘体育館 からのご報告

スポーツ安全講習会

テーピング講習会

ご参加ありがとうございました！

2014年9月20日(土)東灘体育館の体育室にて、「スポーツ安全講習会～テーピング講習会～」を行いました。講習会では、基本的なテーピングの使い方についての講座と、足首固定の実技を行いました。2人1組で協力しながらお互いの足に巻いて練習！！昨年から引き続き連続での参加者もあり、和やかな雰囲気です。テーピングについて学ぶことができました。普段テーピングを巻く習慣はなく、初めての方がほとんどでしたが、足首だけでなく、手首やひざの巻き方キネシオテープの使い方など、いろいろと興味を持って挑戦しようととても意欲的でした。



♪アンケートからみなさんの声♪

- *説明が分かりやすかった。繰り返し試すことができたので、およそのポイントをのみこめました。
- *力を入れずにテーピングをはったり、ひっぱってテーピングをはったりする所があったりして勉強になりました。
- *テーピングを巻いた経験がなかったので、とても勉強になりました。子供がけがをした時などに、また出来ればと思います。

東灘体育館では、スポーツ安全講習会としてこのようなテーピング講習会や、市民救命士講習などを開催しています。ホームページや館内掲示でご確認頂き、ぜひご参加ください！



神戸市立東灘体育館

指定管理者:(公財)神戸市スポーツ教育協会 ・ (公財)神戸 YMCA ・ (株)アシックス