

テーピング講習会

のご案内

◆日時:6月25日(火)19:30~21:00

◆場所:ヴィステひえづ ヴィステホール



元気で楽しく
動ける体
になりましょう!

痛みを抑えて
元気にスポーツしよう!
もちろんケガの予防効果も
あるよ。

- | | |
|------|--|
| 講師 | 上杉秀樹さん
・日本体育協会公認スポーツプログラマー
・キネシオテーピング協会認定指導員 |
| 講習内容 | ・キネシオテーピング法の紹介
・基礎的な貼り方
・スポーツテーピング |
| 参加費 | 無料 |



その他
関節痛、筋肉の痛み
ケガの予防などに・・・

申込み・お問合せ

日吉津村教育委員会事務局(担当 梅林) ヴィステひえづ(担当 井上)

TEL 27-0606 FAX 27-0624

※実際にテープを貼ります。手足を出しやすい服装でお越しください。

主催 日吉津村教育委員会事務局社会体育
共催 ヴィステひえづコミュニティセンター

きりとり

テーピング講習会参加申込書

・ヴィステひえづへ提出いただくか、電話・FAX等でお申込みください。

担当: 梅林、井上

氏名	年齢	特に聞きたい部位	備考
		肩・腰・膝・肘・その他()	
		肩・腰・膝・肘・その他()	

キネシオテーピングの効果

痛み・凝り・内出血の改善

キネシオテープを貼ると、体内に隙間が出来てリンパ液の流れが良くなります。そのことにより、新陳代謝が良くなり、自然治癒力が高まります。貼っておくだけで、筋肉の痛みや凝り、怪我・手術後の内出血を早く改善することが出来ます。

腫れや内出血を軽減する

リンパ液だけではなく、血液の流れも良くなります。血行が良くなると、酸素も栄養も体の隅々に行き渡る様になりますので、疲労の回復も早くなります。特にどこかが痛んだり腫れたりしていなくても、ちょっとだるいなという時、疲れがなかなか取れないなという時、また、冷え性でお悩みの方にも効果的です。

痛みを和らげる

スポーツや仕事の種類などによって、特定の筋肉を酷使うことになる場合があります。そういった筋肉は、障害が発生しやすい箇所でもあります。いわゆる職業病です。キネシオテープを事前に貼っておくと、障害発生の予防に役立ちます。

筋肉の疲労を早く回復します

スポーツをする時や、長時間歩くといった時は、連続して筋肉を使用します。キネシオテープを事前に貼っておくことで、疲労の蓄積を軽減したり、筋肉の円滑な動きをサポートします。また、後からも貼っておくと、より一層の疲労回復を促します。

リハビリ・機能回復効果があります

キネシオテープには筋肉（皮膚）とほぼ同じ伸縮性がありますので、貼ったままで体を自然に動かすことが出来ます。ですから、普段の生活に支障がありません。特別に時間を取ってリハビリを行なうことも大切ですが、なかなか時間が取れない場合もあります。キネシオテープなら、貼っておくだけで効果がありますので、普段の生活をしながら、無意識にリハビリを行なうことが出来ます。

関節の動きを良くする

筋肉（皮膚）の位置を調整することにより、ギシギシする関節の動きを改善することにも有効です。もっとひどい脱臼などでズレてしまった関節を元にもどす治療にも効果を上げています。また、応用編として、固定テープと伸縮テープの相乗効果を狙うパターンもあります。従来のガッチリ固めるスポーツテープと、動きの取れるキネシオテープを組み合わせ、動かさすぎてはいけない関節を守るのです。ガッチリ固定したまま長時間置いておくと、局所的な機能低下を招き、かえって障害が残る場合があります。患部の状態に合わせて、固定と伸縮の長所を組み合わせ、より早い回復を促します。

ボクにはいろんな効果があるんだよ。
コツをつかんで上手に使ってネ!

