

令和6年度 青森県立八戸西高等学校 スポーツ科学科1学年特別授業

「テーピング実習」

実施年月日:令和7年1月21日(火) 13:05~15:55

実施場所:本校第一体育館

概要:テーピング実習を実施することにより、怪我をした場合の処置ならびに怪我の予防の方法を習得する。
また、将来の職業選択の一助とする。

対象:スポーツ科学科1年生40名

講師:清川嘉彦氏(キネシオテーピング協会)



スポーツ科学科生徒の感想

市澤 滉大(名川中学校出身・硬式野球部)

私は今までテーピングを使うことがありませんでしたが、今回のキネシオテーピング実習でテーピングの効果を知ることができたので、体に違和感がある時などは貼ってケアしたいと思います。また、テーピングの効果を知らない部活の人にも広めて共有していこうと思います。野球で上半身に違和感があることが多いのでケアして筋肉の動きを保護していこうと思います。

金澤 蒼空(白山台中学校出身・陸上競技部)

今回のテーピング実習で、キネシオテープの貼る目的や貼った時の効果について実際に体験し理解を深めることが出来ました。キネシオテープの貼る位置と貼り方によって、疲労回復や可動域が広がるなどの筋肉の動きのサポートをしてくれるということがよく分かりました。私は部活動や大会中にキネシオテープを使用することがあるので、今回のテーピング実習で学んだテーピング方法を上手く活用していきたいと思いました。