

令和7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8年2月24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39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

荒川 琉央(江陽中学校出身・ヴァンラーレ)

今回のテーピング実習ではケガの予防だけでなく、より良いパフォーマンスの発揮にもつながることを学びました。正しくテーピングを行うことで関節が安定し、安心して動くことができるため、本来以上の力を発揮できると感じました。また、巻き方や固定の強さによって動きやすさが大きく変わることも実感しました。相手の状態を確認しながら適切に巻くことが、パフォーマンス向上につながる大切なポイントだと学びました。今回学んだ技術を今後の活動に活かし、より良いコンディションづくりに役立てていきたいです。