

6月15日(月) ⑤⑥スポーツ科学Ⅱ「テーピング実習」

スポーツ科学Ⅱの授業で、横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士 青山真希子さんに、「膝関節のテーピング」の実習をして頂きました。昨年度スポーツ科学Ⅰの授業で、「下肢のスポーツ障害とその予防」の講義して頂き、足首のテーピングの実習を行った経験を活かし、実習を行いました。テーピングの使い方は覚えていましたが、新しい巻き方・ポイントを理解するのに苦労しました。まず、スクワット動作で怪我をしやすい動き・しにくい動きを確認して、そのあとテーピングをお互いに巻いていきました。最後には、自分自身で巻くことにも挑戦していました。怪我をしないようにケアすることが第一ですが、怪我をしてしまったときは、テーピング等を活用していきたいと思います。

