

令和6年8月18日（日）西区スポーツセンター中体育室において、西区スポーツ推進委員協議会「軽スポーツ研修会（キネシオテーピング講習）」を開催しました。理学療法士の方を講師に招き、キネシオテーピングについての講習をしていただきました。

前半はキネシオテーピングの効果、使用目的、種類などを座学で学び、怪我をしない身体づくりとして、自分自身の身体と向き合いながら姿勢や歩き方から見直していき、ストレッチを教えてもらいました。

後半は、実際に怪我をしやすい部位（足首、腓腹筋、腰）へのテーピングの巻き方を教えてもらい、地域のスポーツ活動中に地域の方たちにアドバイスできるように、あらゆる場面を想定し、意見交換をしながら実習をおこないました。

