

テーピングの基本

テーピングの考え方、目的、効果を学びます。

複数本巻くことの必要性、テープの扱い方を知り、医療大学校の先生、学生さんの実演を見てから、実際に巻いてみます。

テーピングはアスリートを支える大切な技術であることを知り、体験することでさらに学びが深まります。



実際の技術を目の前で見て、興味が湧きます。
体験を学生さんがサポートしてくれます。

弱くなった部位を補強すること、ケガへの恐怖心を軽減すること … テーピングの効果も学びます。



固定しすぎてもいけない。

他の部位に違和感が出てもしけない。

巻き方のコツを学びます。

