

西体育館 イベント



テーピング講習会

怪我の予防・再発防止 報告

6/20(土) 足首・手首のテーピング

今回、足首・手首のテーピングを行いました。初めての方も多く、講義では皆さんメモをとるなど熱心に聞いてくださりました。実技では、ペアでお互いに相談をしながら巻いていただき少しずつ巻き方もスムーズになっていました。和気あいあいとした雰囲気の中での講習会でしたが、皆さんしっかりと知識を習得した様子でした！最後は、個別での細かい指導も行いました。

講習会のご参加ありがとうございました(^^)皆さん実践でいかしてくださいね！



西体育館は、(公財)神戸市スポーツ教育協会・(公財)神戸YMCA・

(株)アシックスが神戸市から選定を受けて運営をしています