



日時：令和4年8月24日（水）10：55～12：45

場所：SUサテライトホール

講師：今野桜先生（仙台大学：助手）

参加者：スポーツ創志科1年生（50名）

授業名：スポーツ概論「足関節テーピング①」

テーピングの基礎知識

目的

- 外傷・障害の予防
関節、筋肉、腱、靭帯を補強して怪我を予防する
- 応急処置
患部を圧迫・固定し悪化を防いだり痛みを緩和する
- 再発予防
患部への負担を軽減する

効果

- 関節の特定の動きを任意に制限する
- 圧迫を加える
- 痛みを和らげる
- 精神的な支えとなる



Photo of Class

