

# スポーツ活動に必要なケガ防止・処置 実践講習会

## — テーピング・応急処置 —

開催日：**令和2年3月29日（日）**

時間：13：00～16：00（12：30～受付）

13：00～13：05	講師紹介等	14：25～14：40	テーピング実技（膝）15分
13：05～13：15	テーピングの概要（講義）10分	14：40～14：55	テーピング実技（足首・足底）15分
13：15～13：35	テーピング実技（手首・手指・母指）20分	14：55～15：05	テーピング実技（下腿後面）10分
13：35～13：45	テーピング実技（肘）10分	15：05～15：10	片付け・移動等
13：45～13：55	テーピング実技（肩）10分	15：10～15：20	救急処置のポイント（講義）10分
13：55～14：15	テーピング実技（腰部）10分	15：20～15：55	救急処置（RICE）実技 35分
14：15～14：25	休憩	15：55～16：00	まとめ

会場：松阪市橋西地区市民センター新館会議室

（三重県松阪市川井町772-10・松阪図書館隣）

参加費：2,000円（実習用品（テーピングテープ等）代として）

定員：30名（先着順）

講師：久保 誠司 先生 日本体育大学 助教



日本体育大学硬式野球部トレーナー

日本スポーツ協会公認 公認アスレティックトレーナー

鍼・灸・あん摩マッサージ指圧師

主催：（公社）全国子ども会連合会、三重県子ども会連合会、松阪市子ども会連合会

後援：松阪市、松阪市教育委員会



スポーツは、体力向上、ストレス発散など健康な体の育成のみならず、コミュニケーション能力や他人を思いやる豊かな心など青少年の健全な育成にとって必要です。

そのため、指導者は子どもたちが安心してスポーツが行えるよう環境を整える必要があります。また、子どもは治療能力が早く、ケガをした場合の処置を誤ると、その後の活動に支障が出る可能性があるため、迅速に、正しい方法で処置を行う能力が必要となります。

本講習会では、ケガから子どもたちを守る方法のひとつとしてのテーピングやスポーツ活動での発生が多い、擦過傷（すり傷）の正しい処置、捻挫・打撲などの応急処置（RICE処置/POLICE処置）などを理解し、誰にでも簡単に実践できるよう構成しました。本講座で学んだことを大いに活用し、子どもたちが安心してスポーツが行える環境作りの一助となることを願っています。

申込み：事前登録をお願いいたします。 [事前登録フォーム](#) →

申込みの準備が整い次第、登録されたメールアドレスにご連絡致します。



問合せ：三重県子ども会連合会 事務局（担当：阪井） TEL/059-233-1165