

令和 7 年 4 月 19 日

会津地区 U 1 2 部会加盟各チーム 様

会津バスケットボール協会 U 1 2 部会

部会長 小沼 典男

テーピング講習会のご案内

この度、スポーツ少年団の活動における怪我の予防、応急処置、そしてパフォーマンス向上に役立つテーピングの基礎を学ぶ講習会を下記の通り開催いたします。

なぜテーピングが必要なのか？

スポーツ活動における怪我は、成長期のお子様にとって心身の負担となるだけでなく、今後のスポーツ活動への意欲を低下させる可能性もあります。適切なテーピングは、以下のような効果が期待でき、スポーツを安全に、そしてより長く楽しむために非常に重要です。

- **怪我の予防:** 関節や筋肉をサポートすることで、捻挫や肉離れなどの怪我のリスクを軽減します。
- **応急処置:** 怪我の初期段階で適切な処置を行うことで、症状の悪化を防ぎ、早期回復を促します。
- **再発予防:** 過去に怪我をした部位を保護し、再発のリスクを低減します。
- **パフォーマンス向上:** 関節の安定性を高め、本来の力を発揮しやすくします。
- **安心感の提供:** 怪我への不安を軽減し、より積極的にプレーに集中できます。

本講習会では、これらの必要性を理解した上で、基本的なテーピングの巻き方を、実習を通して習得できます。テーピング初心者の方でも安心してご参加いただけます。

記

- **日時:** 2025 年 5 月 11 日（日曜日） 17:30～19:00（受付開始：17:15～）
- **場所:** 北会津公民館
- **対象:** 指導者・保護者
- **参加費:** 1,000 円/人(テーピング代含む)
- **申込期限:** 5 月 4 日（日）まで別紙様式でメールにてお申込みください。

各チームとも指導者および保護者の方々の参加をお願いいたします。（チーム責任者・指導者・保護者代表は必ず参加願います。）

会津バスケットボール協会 U 1 2 部会事務局長 小野 行一

E メール：aizubasketballu12@hotmail.com