

北海道新聞

夕刊

2012年
7月24日 火

発行所：北海道新聞社
札幌市中央区大通西3丁目6
〒060-8711 電話：011-221-2111
www.hokkaido-np.co.jp

けが予防真剣に学ぶ

枝幸でテーピング講習会

【枝幸】スポーツ選手の手を守るテーピングの講習会が町総合体育館研修施設で開かれ、町内の高校生やスポーツ指導者ら約20人が受講した。

NPO法人枝幸三笠山スポーツクラブの主催。

講師はスキージャンの元選手で、全日本

ジャンプチームのスポーツトレーナーを務めるアスリート治療院（札幌）の竹花智院長。今月16日、「足のスポーツ障害や予防におけるテーピングの役割」と題して指導した。

竹花さんは、ひざや太ももをテーピングで補強する方法などを説明。「伸縮性のあるテ

ーピングはマラソンを走った後のふくらはぎの疲労や腰痛の軽減に効果がある」と指摘した。

バレエボール部とYOSAKOIソーランチームで活動する枝幸高1年の樋口明日香さ

テーピングで足を守る方法を教える竹花さん（右）

ん（16）は「ふくらはぎが痛くて練習できない時期もあった。仲間に教えてあげたい」と話していた。（小路香里通信員）

