

「見て 巻いて 訊いて学ぼう テーピングによる応急手当」

参加者は、小・中学生や保護者、スポーツ指導者など10名。講師として今年も飯伊地区柔道整復師会、飯伊接骨院トレーナーズ協会の会員6名の皆さんにお越しいただき、丁寧にご指導いただきました。

講義で基本を学んだあと、足関節のテーピング実習では、講師の先生の模範を参考に、ペアでテーピングを体験しました。講師の先生が手取り足取り教えてくださり、各々がテーピングを行うことができました。実習の後半には、伸縮性テープを使ったテーピングや参加者の質問に丁寧に答えていただきました。実際に講師の方が参加者にテーピングをしていただくことで、感触や感覚の体験を通して、テーピングの方法について学ぶことができました。

専門家の行うテーピングを見学・体験することで、自身が行ったテーピングの仕方や効果の違いを実感できることが、この講習会のよさと言えます。それらを実感する一方で、専門家のきめ細やかな対応を知れば知るほど私たちには難しい処置があることもわかります。怪我のケアや治療、予防においては身近な専門家の力を借りることも大切であると改めて感じさせられる講習会でした。

また今回はテーマにあるように、訊く（自分からたずねる）ことから学ばれている姿もたくさん見られました。参加者が普段の生活や競技で抱えているケガや体の心配事について講師の先生へ訊き、対話をしながら処置をしてもらったりアドバイスをいただいたりしました。

多くの方のご参加ありがとうございました。



以下、参加者からの感想です。

【感想より】

- ・テーピングを巻いてみるとしわができてしまったり、ゆるくなってしまうので、何度か練習をして実際に受傷した時に巻けるようになりたいと思います。足の形によってテーピングを巻く方向があることがわかりました。（保護者）
- ・テーピングをするのはなかなか難しいなと思いました。が、痛み等のサポートという点で支えがある感じが良かったので、上達できるようにしたいと思います。（スポ少指導者）
- ・色々な対処方法があり、場面や場所によって臨機応変が必要なことや相手との対話が重要であることを学びました。（スポーツ推進委員）