

🌀 スポーツのケガについての 正しい知識とテーピング

スポーツ選手のケガの予防やケアには、たくさんの知識が必要となります。
この講座では3日間にわたり横浜市スポーツ医科学センタースタッフが
明日からすぐに使える知識と技術を紹介します！

【第1回】平成 31 年1月 19 日(土) ケガについての基礎知識

1. 簡単な解剖学の知識(足関節・膝関節)
ケガのおこる原因について
2. ケガ後の処置(RICE)
3. ケガ後のリハビリテーション

【第2回】平成 31 年1月 26 日(土) 足関節のテーピング

1. テーピングの基礎知識
2. 足関節のテーピング実習

【第3回】平成 31 年 2 月 2 日(土) 膝関節のテーピング

1. テーピングの基礎知識
2. 膝関節のテーピング実習

第1回～第3回のいずれか1回だけでも
ご参加いただけます

各回共通のご案内

【開催時間】

18:00～20:00

(受付時間:17:30～18:00)

【会場(受付場所も同じ)】

横浜市スポーツ医科学センター
MEC ルーム

【対象】下記①～③をすべて満たす方とします

- ① 横浜市内在住、在勤、在学
- ② 16歳(高校生)以上
- ③ スポーツの指導者、トレーナー、マネージャー
(選手含む)

【募集人数】

各回 30名

【受講料】

1回 500円(3日間参加の場合1,500円)

【当日の持ち物】

1. 筆記用具
(第2回・第3回は下記もご用意ください)
2. はさみ
3. (膝から下が出せるような)動きやすい服装

講師紹介・申込方法は裏面をご覧ください！



【講師紹介】

まつだ しょう
松田 匠生

横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士

早稲田大学、専門学校東京医療学院、早稲田大学大学院。
博士(スポーツ科学)、認定理学療法士(スポーツ理学療法)、
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
横浜F・マリノストップチームトレーナー(非常勤)

【申込期間】

平成30年12月25日(火) から各開催日の前日まで(先着順)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。
※いずれか1回だけでもお申込みいただけます。

【申込方法】

お電話にてお申込みいただけます。電話 045-477-5050

(受付時間 平日9:00~21:00 日曜・祝日9:00~17:00)

※下記の日程は休館日となります。

12月18日(火)、12月29日(土)~平成31年1月3日(木)、1月15日(火)、1月22日(火)

【注意事項】

1. 講義・実技指導中の写真撮影、録音・録画はご遠慮ください。
2. お申込者以外の方のご参加や、お子様の同伴はご遠慮ください。

個人情報の取扱いについて

- (1) 事業者の名称：公益財団法人横浜市体育協会
- (2) 個人情報の利用目的：いただいた個人情報は、連絡等事務管理のために利用します。
- (3) 個人情報の第三者提供について：いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。
- (4) 個人情報の取扱いの委託について：個人情報の取扱いについて、委託することはありません。
- (5) 個人情報をご提供いただけない場合の取扱い：必要事項をいただけない場合、お申込できない場合があります。
- (6) 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先

個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜市体育協会 事務局長
お問合せ窓口 総務部総務課
電話 045-640-0011 FAX 045-640-0021

【アクセス】

■新横浜駅 徒歩 15分

- ・JR 横浜線、東海道新幹線北口下車
- ・横浜市営地下鉄下車 8番出口

■小机駅 徒歩 15分

- ・JR 横浜線下車

【お問合せ】

公益財団法人 横浜市体育協会
横浜市スポーツ医科学センター
住所：横浜市港北区小机町

3302-5 日産スタジアム内

TEL：045-477-5050

URL：http://www.yspc-ysmc.jp



講義内容は裏面をご覧ください！