

人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。



全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場

Lcelmo Kumamoto
Classic Chapel
ケルモクラシック

エルセルモ 熊本
アルデア・アルカサル
エルセルモ 鹿児島
エルセルモ 大分
エルセルモ 広島
エルセルモ アクア21
ハミルトンホテル上総
エル・ブライトハウス

総合葬祭

玉泉院

南熊本本館
熊本武蔵ヶ丘会館
熊本上熊本会館
熊本月出会館
熊本健軍会館
熊本御領会館
熊本水前寺会館
八代築添会館
八代通町会館
松橋会館
玉名会館
人吉会館

鹿児島中央会館
鹿児島郡元会館
鹿児島吉野会館
鹿児島谷山会館
鹿児島大口会館
鹿児島始良会館

南大分会館
大分下郡会館
大分別府会館
大分森会館
大分白杵会館

広島長束会館
広島五日市会館
広島中央会館
広島高陽会館
広島大州通り会館
広島可部会館


法事専門会館

雲海

熊本雲海
御領雲海
八代雲海
鹿児島雲海
大分雲海
広島雲海
東京雲海

東京城東会館
東京世田谷会館
東京大田会館
東京野沢会館
東京千鳥会館

千葉君津中央会館
千葉木更津会館
ロイヤル市民斎場市原
ロイヤル市民斎場稲毛

 **株式会社セルモ**

〒860-8567 熊本市世安町155番地

TEL.096-362-3390 www.celmo.co.jp

経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本

支社/東京・千葉・広島・大分・八代・鹿児島



スポーツ 医科学コーナー



7. テーピングについて

事業団 総務課 主幹
日本体育協会公認 バレーボールコーチ

吉田 典充 です

スポーツの中継を見てみると、選手がテーピングして競技しているところを見かけたことはありませんか？

ケガを気にせず競技できれば、する方はもとより、見ている方も楽しめることと思います。

今回は、テーピングの基礎知識をご紹介します。

1 テーピングとは

専用の粘着テープを用い、主に関節、筋肉、靭帯、腱などの運動をするために必要な身体の動きを妨げない範囲で傷害部分を保護する方法です。

2 テーピングをする目的は何？

傷害予防、応急処置、ケガの再発防止（リハビリ）などで関節や筋肉の傷害部分の保護と強化をします。

3 テーピングの効果はいくつ？

①ケガに対する予防・再発防止ならびにコンパニの助けになります。

②可動範囲外の動きが制限できることで、不用なケガから免れます。

③痛みを和らげられます。

④ケガに対するプレイヤーの精神的な不安が無くなり、競技に集中できます。

…などがあります。

4 使用上の注意

①テープ等が原因のかゆみ、かぶれなどの症状が表れた場合は使用を中止しましょう。

②擦り傷など外傷がある場合は、粘着部分が直接傷に触れないようにしてください。

③関節などに傷害がある方は、医師、専門のトレーナーの指導のもとで行ってください。

テーピング講座を受講する機会があれば、受講してみましょ。

社教振だより スポーツ ライフ くまもと

11
2006



特 集 SUNBIRDS サントリーサンバース 熊本合宿

- ◇ 熊本市民スポーツフェスタ冬季大会参加者募集！
- ◇ 11月分ご案内 各施設行事予定・受講生募集・おしらせ
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 連載 スポーツ医科学コーナー 7.テーピングについて
- ◇ 小学生フットサル大会&小学生ドッジボール大会レポート
- ◇ スポーツ指導デリバリーサービス受付中!!
- ◇ 大会結果(8月21日～9月20日開催分)

※都合によりワンポイントアドバイスはお休みします。ご了承ください。



心とからだの健康づくり

財団法人 熊本市社会教育振興事業団

Webサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス info@kc-sks.com

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号 TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

〔管理施設〕

- | | | | | |
|-------------------------|-----------|---------------|-----------------|-----------------|
| ○熊本市総合体育館・青年会館 | 〒862-0941 | 熊本市出水2-7-1 | TEL096-385-1010 | FAX096-381-0953 |
| ○田迎公園運動施設（浜線健康パーク） | 〒862-0969 | 熊本市良町4-8-1 | TEL096-379-6020 | FAX096-379-6168 |
| ○南部総合スポーツセンター | 〒861-4112 | 熊本市白藤5-2-1 | TEL096-358-4311 | FAX096-358-4312 |
| ○熊本市総合屋内プール（アクアドームくまもと） | 〒861-4136 | 熊本市荒尾2-1-1 | TEL096-358-2711 | FAX096-358-7764 |
| ○託麻スポーツセンター | 〒861-8010 | 熊本市上南部3-22-30 | TEL096-388-6177 | FAX096-380-0630 |
| ○五福小プール | 〒860-0041 | 熊本市細工町2-25 | TEL096-359-0300 | FAX096-359-0487 |
| ○水前寺野球場・水前寺競技場 | 〒862-8650 | 熊本市水前寺5-23-3 | TEL096-381-9323 | FAX096-381-5434 |