

補強プログラム

テーピング入門

申込みは
こちら!



1月の補強プログラムは、**東京有明医療大学**にご協力頂いて「**テーピング入門**」を開催します!

運動に怪我はつきものです。

テーピングを学ぶことで、怪我の予防や早期回復に役立てることができます!

2024年も怪我無く、そして、今後も長く運動していくために、テーピングの基礎知識を学んでみませんか?



指導者



小山浩司 氏

東京有明医療大学
保健医療部柔道整復学科
准教授

テーピングは怪我の予防や早期回復だけでなく、怪我があっても試合に出たいときや、休めないときにも役立つ便利なアイテムです。例えば、捻挫や肉離れなどの怪我をしたとき、テーピングを貼ることで患部の動きを抑えて痛みを軽減することができます。また、テーピングを貼ることで患部の周りの筋肉や関節をサポートし、怪我の悪化を防ぐことができます。
ぜひ、この機会にテーピングの基本を学んで怪我に強い身体づくりに役立ててください。

会場

東京有明医療大学7階710実技実習室



【最寄駅】
りんかい線
「国際展示場」駅
「東雲」駅
ゆりかもめ
「有明テニスの森」駅
いずれも徒歩10～15分
【都営バス】
有明小中学校前
徒歩2分
☆詳細は大学HPをご参照ください。

大学HP



【プログラム内容】

- テーピング実技(足首)
...アンダーラップ、非伸縮テープの使い方
- 三角巾の使い方

2024年

1/27

13時～15時

(12時45分受付開始)

定員

江東区立中学校・

義務教育学校(後期)生徒 **30名**

費用

無 料 (※交通費は実費となります)

参加上の
注意点

- ✓ 2次元コードから申し込みを行ってください。申込多数の場合、先着順とします。
- ✓ 参加には保護者の同意が必要です。
- ✓ 申込時、次ページの「加入保険について」を必ずご確認ください。
- ✓ 持ち物：筆記用具 など
- ✓ 保護者の方の見学も可能です。下記までご連絡ください。

お問い合わせ

江東区教育委員会事務局教育支援課 部活動改革推進担当

TEL:(03)3647-9307

FAX:(03)6458-6087

よくあるお問い合わせ



Q

「地域クラブ活動」って何？

A

「地域クラブ活動」は、**中学校の部活動とは別に、地域の団体などが実施するクラブ活動**です。国は、令和8年度までに休日の部活動を地域クラブ活動に移行することを目標にしており、今回の事業は江東区における試行的な事業となります。

Q

部活動に入っていないと参加できないの？

A

原則、**江東区立中学校及び義務教育学校（後期課程）に在籍している生徒のみ**が参加可能です。部活動に加入していなくても参加可能ですので、興味のあるプログラムがありましたらぜひご参加ください！
★一部プログラムでは特定の部活動加入者が対象となります。

Q

参加費はかかるの？

A

令和5年度に実施するプログラムは全て無料となります。
★当日会場にお越し頂くための交通費のみ参加者負担となります。

Q

会場まではどうやって行ったらいい？

A

実施会場までは**徒歩または公共交通機関をご利用ください。**
★自転車での参加はご遠慮ください。

Q

部活動の日程と重なった場合はどうしたらいい？

A

「地域クラブ活動」は部活動とは別の事業となりますので、参加したいプログラムと日程が重なってしまう場合もあります。**顧問の先生にご相談頂き、ご参加ください。**

【重要】加入保険について

『地域クラブ活動』は学校部活動とは異なります。保険については、別途、**区が参加者の保険加入を右表の内容で行っています。**怪我や事故があった場合、速やかに参加している事業のスタッフ、または区担当者までお申し出ください。

●傷害保険

補償内容	保険金額	備考
死亡保険金	500万円	
後遺障害保険金	500万円～20万円	
入院保険金(日額)	5,000円	治療を目的とする入院で事故の日から180日以内の入院に限る。
通院保険金(口料)	3,000円	事故の日から180日以内かつ90日分を限度とした通院に限る。

※参加者について、参加中及び自宅から活動場所までの往復の怪我は傷害保険が適用されます。熱中症も対象となります。

令和5年度江東区地域クラブ活動に関する情報は区HPで年間の予定・受付状況が確認できます

<https://www.city.koto.lg.jp/582101/bukatudoutiikiikou.html>