

受講無料



足首・手首

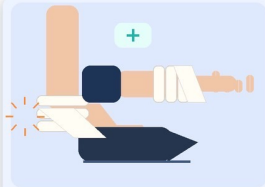
テーピング講習会

悪化予防・再発予防・試合前の安心感につながる実践講習

初心者歓迎

実技中心

試合で活かせる



その不安、 巻き方で変わる。

試合や練習の前に正しい巻き方を知っておくことで、
安心感もチームでのサポート力も高まります。

- 自分で巻けるようになる
- 足首・手首の基本を学べる
- チームメイトの支えにもなる

こんな人におすすめ



- 足首をひねりやすい
- 手首に不安がある
- 巻き方が分からず人任せ
- 再発予防を意識したい

学べること



- 足首テーピングの基本
- 手首テーピングの基本
- 巻く順番と固定のコツ
- 実際に使う場面の考え方

講習のポイント



- 初心者でも参加しやすい
- 見て終わりではなく実技中心
- 試合前に役立つ内容
- チーム内サポートにも活かせる

開催情報



日時 4月5日
学連会議終了後
15時より受付開始



場所
大阪経済大学 70周年記念館 A33

申し込みフォーム
(期限:4/1 23:59)



<https://x.gd/0IqP5>