

キネシオ新聞

2012年3月9日発行
 編集・発行 キネシオテーピング協会
 発行人 小澤淳一
 〒165-0025
 東京都中野区沼袋 1-8-8
 TEL:03-3319-5381
<http://www.kinesiotaping.jp/>

日本にキネシオテーピング旋風を！

基礎講座 全国へ発信

キネシオテーピング協会は2012年度から正しいキネシオテーピング法の普及に、より一層の力を入れるため、全国の都道府県主要都市で協会主催の基礎講座を展開していく方針を打ち出した。

その理由は、キネシオテーピングにおいて昨今の類似品の流通状況と、類似品に書かれた「知らない人が見たらキネシオテーピング法を誤解する。真価をまったく理解していない貼り方が紹介されている」状況を看過しえないと思うからである。そこで「正しいキネシオテーピング法」を全国で伝えていくことにより、もっと、キネシオテーピングが世の中のために役立つことを願っている。

去年、今年と北海道から東北の日本海側、北陸地方は大雪に見舞われた。東北地方では申すまでもなく大震災と原発事故によって大変な状況が続いている。もし、キネシオテーピング法への理解や知識、正しく貼付できる人が現地に多くいたならば状況どうだったろうかと、テレビを見ながら考えた。

皆さんも想像してみたい。瓦礫や雪下ろしで身体を痛めた人を、キネシオテーピングで助けられ

— 目 次 —

- ◆基礎講座 全国へ発信… 1
- ◆学術・論文… 3
- ◆ポート選手の競技力向上に関する考察… 5
- ◆4月開催・セミナー案内… 7
- ◆加瀬建造 D.C. が答えるキネシオテーピング講座… 8
- ◆全国支部だより… 9
- ◆ソフトテニス大会でテーピング… 11
- ◆スポーツキネシオテーピングセミナー… 12
- ◆東海支部セミナー案内… 13



キネシオテーピング基礎講座を全国で開催します

るかもしれない。被災地で膝や腰に痛みがあっても治療を受けられない人々の役にたてないか。眠れない人や喘息があっても薬が届かない子どもの助けにならないか…。キネシオテーピングで皆が少しずつ楽になる。全体が、ほんの少し楽になる。

キネシオテーピングは皮膚をわずかに10ミクロン持ち上げて、身体が楽になると似ている。ところが、このテープを貼ってあげるという作業、貼られる人や集団に「キネシオテーピングってなんだかわからない」という人ばかりだと、「せっかくだけど遠慮」されてしまう。だから、認知されているっていうことはすごく大事なのである。

高齢化社会や医療費の増大、そのほか家族や親子・地域の絆。スポーツ基本法の制定によるスポーツ立国戦略。最近耳にするキーワードの中に「キネシオが役に立つのに」と思われることが、皆さんにもあるだろう。

キネシオテーピング協会は、「基礎講座」を全国に発信することで、日本にキネシオテーピングをして、元気にしていく決意である。



ご存知ですか？キネシオテープは、引っ張らないで貼るということ。

キネシオテーピング® 基礎講座

主催：一般社団法人キネシオテーピング協会

【こんな方々が受講されています】
 スポーツインストラクター・指導者の方
 身体をケアする技術を身につけたい方
 スポーツ施設やショップで働く方
 リハビリや介護に携わっている方

宮城県：4/29-5/27
 その他、青森、岩手、福島、山形県で開催。詳しくは、協会ホームページをご覧ください。

キネシオテーピング協会HP <http://www.kinesiotaping.jp> 電話 03-3319-5381
 メールアドレス tape@kinesioasia.com

◆全国で「基礎講座」を開催するにあたって

全国基礎講座の企画では、既存の講座も含め、年間500回を目標にしている。現時点でも、全国の支部長・本部指導員をはじめとする指導員の方々による講座が全国で行われているが、やや講師の手配面で講師不足が予想される。講座を開催するにあたり、積極的に講師を引き受けてくださる方は、一度協会にご連絡いただきたい。

また、講師をやりたいが、ちょっと自信がないという方には、アシスタントとしての見学などできるように手配する予定である。また、「講師練習講座(課題)」も検討中だ。「日本にキネシオテーピング法」を普及させるため、会員の方々、是非ご協力いただきたい。

【全国基礎講座：講師業務・講師料など】

講座時間	6時間(その他に、会場準備や後片付けなどが入るため、9:00~17:30程の稼働時間)
講師料	基本¥30,000+歩合制(10%の源泉徴収があります)
歩合	受講生が10名を超えたとき、一人につき¥1,500
交通費	領収書を提出いただき実費負担しますが、原則上限を¥5,000までとさせていただきます。
受講生	標準定員20人で講座を行い、8人以上で開講とします。
業務	基礎講座+CKTT認定試験。講座終了後約30分のCKTT認定試験を行います。
その他	あらかじめ講師からの希望があれば、受講生募集のときに医療関係者向け、スポーツ関係者向けなどの条件をつけます。
その他2	募集促進のため、ポスターやチラシを用意する予定です。活用ください。
その他3	会場によっては、その他の業務が発生する場合があります。ご了承ください。

●「基礎講座」の全国展開・開催にあたっての質問や問い合わせ、要望などは

〒165-0025

東京都中野区沼袋 1-8-8

キネシオテーピング協会 川田

TEL : 03-3319-5381 FAX : 03-3319-5382

E-mail : tape@kinesioasia.com まで。

(第26回臨床研究発表会抄録集より)



関東支部
走尾 潤 (CKTI) [左]

関東支部
齋藤 靖 (CKTI) [右]

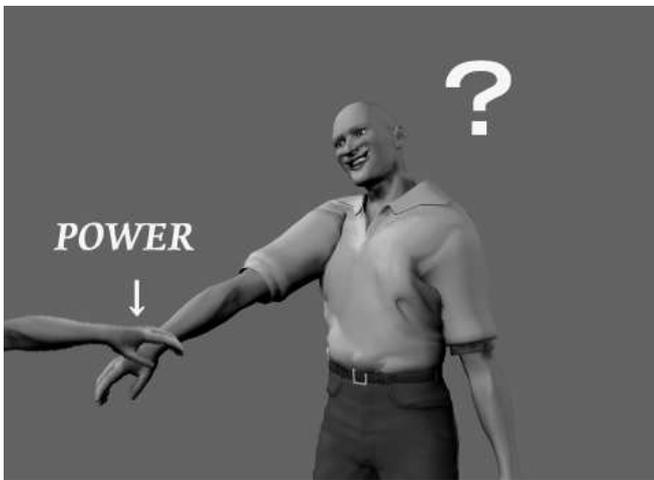
身体を壊すキネシオテーピング

【はじめに】

指導員の重要な役割として、一般の方々へキネシオテーピングを普及する活動があります。

キネシオテーピングを全く知らない一般の方々に興味を持っていただくには、キネシオテーピングの体験をしていただくことが一番です。

さらに、驚きや感動を届けることができれば、より一層効果的です。今回は、そんな普及活動の場で活用できるキネシオテーピングの方法について発表します。



Appearance of demonstration

【発表テーマ、背景】

今までキネシオテーピングを紹介するために数多くのデモンストレーションをしてきましたが、その経験から誰にでもキネシオテーピングの効果を実感できる『筋肉を弱くするテーピング』を発見しました。一般の方々にキネシオテーピングを紹介する場

合、本来の筋肉を強くするテープを貼ると実際に痛みや運動制限をお持ちでない方にはテーピング前後の変化が小さいためか、そのテーピングの効果が実感されにくいようです。

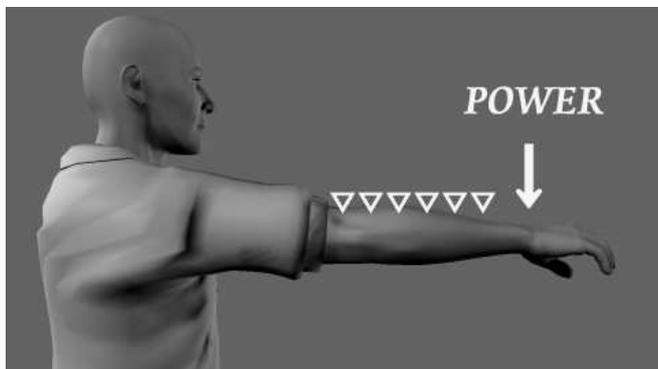
そこで、本来とは逆に筋肉を弱くするテープを貼ることで、感覚としては「力を入れている」のに「力が入らない」現象が起こるため、キネシオテーピングの効果を実感し易いようです。しかも大抵の場合、驚きや笑いを伴うので、会場の雰囲気盛り上げることができます。こういった経験上、「筋肉を弱くするテープ」は、一般の方々にキネシオテーピングを紹介する場面で、非常に実感されやすい方法といえるのです。

キネシオテーピングの更なる普及を目指し、デモンストレーションの場で効果を伝え易い「筋肉を弱くするテープ」、すなわち『身体を壊すキネシオテーピング』を皆さんに紹介するにあたり、その仕組みを解明する必要性を感じ、今回の臨床研究発表会の実験テーマとして検証を行いました。

なぜ、テープを貼ったのに筋肉が弱くなるのでしょうか？ 筋肉を横断するようにテープが貼られていることが原因ではないかと仮説を立て、その仮説をもとに最初の実験をしましたが、筋肉を弱くする効果にバラツキがあり、満足な結果を得ることができませんでした。そこで、テープを貼る位置も影響を与えるのでは？と考え、テープを貼る位置を手首から肘の方向へ少しずつ位置を移動させながら、確認テストを繰り返す実験を再度試みました。

【実験方法】

- 確認用テストとして上肢のユニットテストを採用しました。
 - 使用するテープは、横断テープを作成しました。
〔幅 2.5cm、長さ 5cm〕
- ※5cm 幅のキネシオテックスを使用し、テープの伸縮が無い方向を 2.5cm とし、伸縮方向を 5cm としました。
- 実験工程として前腕末梢部（手首）から 2.5cm ずつ横断テープの位置をずらし、その度に確認テストによる結果の検証を繰り返しました。
 - 記録は、デジタルビデオカメラにて撮影し、画像処理をしました。



Appearance of experiment

【実験結果】

実験の結果、横断テープを貼ることで筋肉が弱くなることが確認できました。

仮説通り筋肉を弱くするためには、特定のポイント上に筋肉を横断するようにテープを貼ることが再現性の高い結果を得るために重要だということがわかりました。また、筋肉を弱くするポイントは、一定の間隔でたくさんあることを示唆する結果も得ることができました。

【まとめ】

普及活動の経験から生まれた『身体を壊すキネシオテーピング』を皆さんに紹介することを目的として、実験を通し筋肉を弱くするテープの秘密も解明することができました。

キネシオテープは貼り方によって筋肉を弱くすることもでき、従来から言われているように筋肉を横断するようなテープを使用する場合は、特に注意を払う必要があることを具体的な現象として確認する

ことができました。治療の現場で、必要にせまられ筋肉を横断するようなテープを使用する場合は『身体を壊すキネシオテーピング』として作用する可能性をはらんでいますので、特に注意をして使用しましょう。

今回の実験をすることでキネシオテーピング法は、テープを貼ることで『身体が変わる』ということを再認識することができました。この発表の選出をしてくれた関東支部の皆様、一緒に研究協力をしてくれたメンバーに感謝いたします。

『身体を壊すキネシオテーピング』を使用した普及のためのデモンストレーションと共に、普段使用しているテーピングが知らないうちに『身体を壊すキネシオテーピング』となっている場合、実演として紹介します。より多くの方々へキネシオテーピングの凄さをアピールする方法として、今回の発表が参考になれば幸いです。

【実演1】＝普及活動に『身体を壊すキネシオテーピング』を使用したデモンストレーション。

- 上肢のユニットテストで強いほうを選ぶ
- 強いほうの腕に横断テープを貼る
- ユニットテストで筋肉が弱くなっていることを体感させる
- 次に筋肉に沿ってテープを貼り、筋肉を強くすることでテープによる変化を強調する
- 下腿横断テープ（応用例のテープ）

【実演2】＝知らないうちに使っているかもしれない『身体を壊すキネシオテーピング』の注意点紹介デモンストレーション

- 回内筋と回外筋の関係
- 外腹筋と内腹筋の関係
- 方形回内筋と指の屈筋群の関係



Counterbalance

キネシオテーピング貼付による ボート選手の競技力向上に関する考察 (その2)



水谷 保雄
(キネシオテーピング協会公認
CKTP・CKTI)

今回の記事は、昨年行われた「キネシオテーピング療法学会」で発表された内容を、学会理事の意見をもとに再度見直し研究したものである。

【目的】

前回同様ローイングエルゴメーターを用いて、前回と全く同じテーピングを貼付して、貼付前・貼付後の競技力の変化を測定してみた。

【方法】

12月11日(日)、滋賀県瀬田漕艇クラブ艇庫において、瀬田漕艇クラブジュニアチームに協力いただき、中学生1名・高校生3名の計4名の選手にエルゴメーターを漕いでもらった。各選手の年齢・体格・漕暦などは下の表の通りである。

選手 年齢)	身長— 体重	漕暦	1回目 KT 無	2回目 KT 貼付
A (18)	170-61	3	1' 37" 5(38)	1' 38" 8(37)
B (17)	176-71	3	1' 35" 7(38)	1' 35" 2(37)
C (17)	165-55	5	1' 45" 8(34)	1' 44" 1(35)
D (13)	160-70	1	1' 48" 2(32)	1' 46" 8(33)

前回同様、漕いでもらうエルゴと係数は固定してもらった。今回はテーピング貼付前に500mを一本漕いでもらい、約1時間の間に全てのテープ(腋窩筋

膜テープ・大菱形筋テープ・外腹斜筋テープ・大腰筋テープ・縫工筋テープ)を貼付して、もう一度500mを漕いでもらった。

【結果】

結果は左の表の通りである。今回はタイムの横に平均レートも載せた。

4名中3名がタイムを向上し、残る1名はタイムが落ちた。一番タイムの伸びた選手は1秒7短縮できた。2番目の選手が1秒4、3番目の選手が0秒5であった。また、タイムが落ちた選手は、前日からの疲労がかなり溜まっていた状態だった(本人談)。

【チームの感想】

漕いでもらった選手に測定後感想を聞くと、全員が漕ぎやすくなったとの返事をくれた。レートが上げやすく、ストローク一本一本が引きやすくなったとの事だった。タイムが落ちた選手も同様の感想だった。また、コーチの一人は、疲れが出てきてからの漕ぎの乱れが治まっていたとの印象を語った。

今回、検者は測定の様子をどちらもビデオ撮影し、

後で見てみたが、一番タイムの伸びたC選手のフィニッシュのスピードが明らかに速くなっていた。二番目にタイムの向上があったD選手はフォワードの出がスムーズになり、レンジがかなり広がっていた。

【考察】

前回の測定では、明らかにタイムの向上した選手が5名中1名しかおらず、そのタイムの伸びた理由もレートが上がったからだと考えていたが、今回の測定で判った事は、レートは上げなくても各ストロークのレンジと強さが向上した、という点である。現に、B選手などは平均レートが貼付前より1枚落ちていても、タイムは向上している。

ストロークのレンジが広がり強くなった理由としては、まず大腰筋テープと縫工筋テープにより股関節・膝関節の屈曲が容易になり、前へ出やすくなった事があげられる。

また、膝関節の固い選手は大腿四頭筋を使い屈曲する傾向があるが、縫工筋の筋機能が改善され、膝関節の屈曲・伸展で使われる主働筋の使い分けが自然にできるようになったと推測される。

これは股関節の屈曲でも同様で、やはり股関節の屈曲が苦手な選手は、大腿四頭筋を使う傾向があるので、大腰筋の筋機能を改善する事により、ハングからフィニッシュにかけての膝関節の完全伸展動作において、主働筋にならなければならない大腿四頭筋を、フォワードにおいて休めさす事が可能になってくる。

上記のように、ハングからフィニッシュにかけての大腿四頭筋の働きが良くなり、股関節の安定を担っている外腹斜筋の筋機能が向上すると上姿が楽に動かせる。それに加えて肩甲骨の動きを固定し、上肢帯を内転させる機能を持つ大菱形筋・ハンドルを引き寄せるのに最も使用される広背筋及び広背筋と上肢の繋ぎをしている大円筋をサポートする腋窩筋膜の機能を上がった事により、各ストロークが強くなったと判断される。

また、大菱形筋の内部には大動脈が走っており、大菱形筋をサポートする事は大動脈の血流を確保する事、イコール頭部への血流の確保にも繋がり、ポートのように最大心拍数近くで運動し続けなければ

ならない競技においては、特に競技後半においての士気・判断力もサポートしてくれる可能性が高い。

レートが上がりやすくなった理由としては、前述の通りフィニッシュでの引きが強くなったのに加え、外腹斜筋の筋機能向上で股関節が安定し、リカバリーがしやすくなった事と、膝関節・股関節の屈曲が容易になった事が考えられる。

【終わりに】

前回と異なり、今回はデータの的にも満足できるものであったが、色々とまだ課題が多い。今回の選手たちは普段500mの測定をほとんどした事がなかったので、ペース配分の戸惑いもあったらしい。また、全力で漕いでもらうという点についても、モチベーション等が果たして常に同じ状態で発揮できるか、という問題がある。

次回から考えているのは、例えば各ストロークの強さを証明するなら、レートを30に指定して一定時間漕いでもらい、貼付前後の変化を測定する。また、レートの上げやすさを証明するなら、30秒以内で可能な限りレートを上げるよう漕いでもらい、貼付前後の変化を測定する、などである。

本来なら、2000mを漕いでもらった方が貼付前後の違いがはっきり出ると思われる。私のこの実験でのテーマとして一番考えている事は、水中とフォワード中で使う筋肉の役割分担を明確にし、ローイングで必要な筋肉群のストローク中の収縮と弛緩をスムーズにしたら筋疲労を極力抑えられ、よって競技力は向上するのではないか、という点である。この場合、心肺機能は考慮していない。テーピングに関しても、現時点では前回と今回同じテーピングを施したが、もっと良い方法（特に上肢について）があればやってみたいと思っている。このレポートを読んだ方で、こういう筋肉の機能を上げればどうだろうという提案を待っています。

rakuuiian@mail.com

090-1902-9553 まで。

なお、今回の測定を撮った映像は、youtubeで公開。rakuuiianで検索してみてください。





4月開催「全国KT 講座・セミナー」案内

- ★ 4月開催のキネシオテーピング講座は 17 講座です。
- ★ 開催日順に紹介していきます。
- ★ 受講料は税込みです。

都道府県	講座名	開催日・時間	会場	申込み・問合せ先	講師・受講料
東京都	基礎講座	4月1日(日) 10:00~17:00	東京体育館 第一会議室	キネシオテーピング教育部 セミナー係 TEL: 03-5269-3822	岡根知樹部長 10,500円 (以下税込み)
愛知県	基礎講座	4月8日(日) 10:00~17:00	名古屋国鉄会館7F	塩村身和 TEL: 090-4466-6016	塩村身和 10,500円
徳島県	基礎講座	4月8日(日) 9:30~16:30	徳島県立総合福祉センター	国際KT研究所事務局 FAX: 050-1476-5405	田中 務 11,500円
東京都	臨床セミナー	4月8日(日) 10:00~14:00	ハロー会議室(四谷)	キネシオテーピング教育部 セミナー係 TEL: 03-5269-3822	岡根知樹部長 15,750円
福岡県	部位別①講座	4月15日(日) 9:40~17:00	大野城市まどかぴあ	下関カイロプラクティック 研究所 TEL: 083-253-5297	真田能彰 15,750円
大分県	基礎講座	4月15日(日) 10:00~17:00	大分県立総合体育館	キネシオテーピング協会 TEL: 03-3319-5381	講師未定 15,750円
滋賀県	基礎講座	4月15日(日) 10:00~17:00	ピアザ淡海 滋賀県立県 民交流センター	キネシオテーピング協会 TEL: 03-3319-5381	講師未定 15,750円
愛知県	部位別①講座	4月22日(日) 10:00~17:00	名古屋国鉄会館7F	塩村身和 TEL: 090-4466-6016	塩村身和 15,750円
東京都	部位別①講座	4月22日(日) 10:00~17:00	キネシオテーピング協会	キネシオテーピング教育部 セミナー係 TEL: 03-5269-3822	岡根知樹部長他 15,750円
静岡県	基礎講座	4月22日(日) 10:00~17:00	静岡市民文化会館 第2会議室	キネシオテーピング協会 TEL03-3319-5381	講師未定 15,750円
岐阜県	基礎講座	4月22日(日) 10:00~17:00	岐阜市文化センター	キネシオテーピング協会 TEL: 03-3319-5381	講師未定 15,750円
島根県	基礎講座	4月28日(土) 10:00~17:00	山陰中央新報文化センター 松江教室	山陰中央新報文化センター 松江教室 TEL: 0852-32-3456	石川 保 10,500円
福島県	基礎講座	4月28日(土) 10:00~17:00	福島県青少年会館	キネシオテーピング協会 TEL: 03-3319-5381	講師未定 15,750円
福岡県	基礎講座	4月28日(土) 10:00~17:00	福岡市立 博多市民センター	キネシオテーピング協会 TEL: 03-3319-5381	講師未定 15,750円
新潟県	基礎講座	4月29日(日) 10:00~17:00	新潟県民会館 第4会議室	キネシオテーピング協会 TEL: 03-3319-5381	講師未定 15,750円
宮城県	基礎講座	4月29日(日) 10:30~17:30	仙台市情報・産業プラザ 情報化研修室	キネシオテーピング協会 TEL: 03-3319-5381	講師未定 15,750円
岩手県	基礎講座	4月29日(日) 10:00~17:00	盛岡市民文化ホール 第2会議室	キネシオテーピング協会 TEL: 03-3319-5381	講師未定 15,750円

※受講料 15,750 円の基礎講座では教材のテープが 30m 分になります。

受講は最寄りの会場で。多くの方の受講をお待ちいたしております。



加瀬建造 D.C.が答える 初めての人のためのキネシオテーピング講座②

一膝の痛みに効くテーピング

【問い】

昨年の春先から2000メートル前後の山登りやトレッキングを度々して、膝を使いすぎたせいもあったと思いますが、昨年夏にテニスに熱中しすぎてとうとう膝を痛めてしまいました。

10年ほど前にも右足のアキレス腱を切り、3週間ほど入院したことがあります。この時もテニスがやめられず、リハビリ中でも痛い足を引きずりながら練習していました。つい右足をかばうので左足に負担がかかり、そしてまた悪いほうの右足まで痛めつけるという状態でした。

今回の整形外科医の診断は、年齢的なものも加わって、膝のクッションの役割をしているということでした。その物質がなんだかわかりませんが、ゼリー状のものを膝に注入していました。

しかし痛みはほとんど取れませんが、身体に異物を入れるのは好きではありません。一生入れ続けなければならないのかと、不安も募ってきました。そんなわけで、自然治癒力を高める方法のほうが良いと思い、キネシオテーピングの治療院を訪ねました。先生は「これは老人の膝にもいいテーピングです」と言って貼ってくださいました。確かにテーピングをすると足全体が安定して動きが軽くなります。そしてまた痛めるのではないかという恐怖感がなくなって、毎日が快適です。

テニス仲間には良い友人がたくさんいますし、ずっとテニスが続けたいので、テーピングはこれからもずっと続けて、膝も若返ったらいいなあ、と思っています。
(東京都 M・W 57歳)

【加瀬会長の答え】

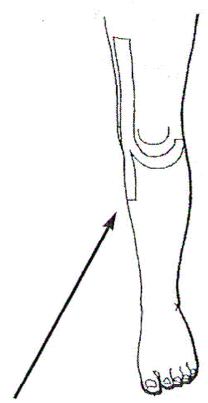
コンディションを整えることも大事

コンタクトプレーのないテニスなどでは、人とぶつかったり、タックルやスライディングなど外からの力が加わることがないので、痛みが出た場合は、

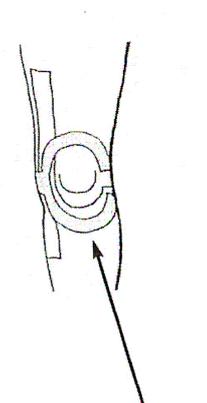
Mさんに施したテーピング

■用意するテープの種類

- ①5センチ幅長さ30センチ
- ②5センチ幅長さ20センチ



②内側広筋テープ
テープの片方に15センチぐらいの切れ込みを入れる。膝を伸ばして切れ込みのないテープの一端を大腿の内側2分の1のところに貼る。そのまままっすぐに膝の下まで貼り、切り込んだテープの内側の方もまっすぐ下まで貼る。膝を曲げ、切り込んだテープの外側の方を膝頭を囲んで貼る。



①内側側副靭帯テープ
テープに15センチの切れ込みを入れ、足を伸ばして、膝の折れ曲がるところの真横に、テープの切れ込みのない部分を貼り付け、今度は膝を曲げ、テープを引っ張って膝頭を包むように貼る。

●Mさんは左膝の内側が痛んだのでこのようにテーピングをしたが、膝の外側が痛む場合は、これとは左右を全く反対に貼る。

原因がはっきりせず、不安が募ります。注意力、瞬発力、反射神経、イメージするパフォーマンスと、本人の筋力の問題、静止位での重心の位置、それに伴う抗重力筋の衰えなどコンディショニングの問題があります。

障害のある部位は、保護とケアの二つの側面を持ったキネシオテーピングをしますが、コンディションを整えるには、自分で自分の身体の状態に注意を

注ぎ、異常や衰えに敏感に気づくことが必要です。

つまり、柔軟度、気力、などの変化を自分で自覚できるかどうかが問題です。それを自覚していないと、ケガをします。いちばん危ないのは、「気力充満、体力ガタオチ」の場合です。

気力充実と合わせて身体の状態に気を配りましょう。
（『月刊たのし』110号より）



テニスにおけるキネシオテーピング講座

★東北支部★

菊地美幸支部長

●支部の運営について話し合う



話し合う左から菊地支部長、種村、佐藤の両本部指導員

去る2月19日（日）に東北支部の運営会議を種村本部指導員、佐藤本部指導員、支部長の菊地の三人で、仙台市内にて会食を交えながら開催した。

今回の議題は、①支部活動におけるセミナー開催について。②仙台ハーフマラソンのテーピングボランティア参加不可の件について。③支部総会開催についての、三議題について話し合いをした。

その結果、①のセミナー開催については、東北支部に岡根教育部長を招いて、4月15日（日）に仙台市青葉区青葉体育館にて「岡根知樹教育部長セミナー」を開催する。

②の仙台ハーフマラソンについては、大会の規模拡大のため、救急医療チームを除き、他の団体は全て参加不可となったこと。この大会には、東北支部は毎年組織を上げて取り組んできた。それが、今年は参加者1万2千人となり、テーピングサービスす

全国支部だより

る場所がないという大会本部の判断から今年中止に。支部としても大変残念に思っている。次回は必ずサービスコーナーを設置して欲しいと要望。

③の支部総会については、4月15日（日）開催の「岡根部長セミナー」の前に行くということで、話がまとまった。

最後に、東北支部主催で種村正昭本部指導員と、公認アスレチック村上俊征トレーナーのコラボレーションで、スポーツキネシオテーピングセミナーを、3月25日（日）午後1時30分から、仙台市青葉区青葉体育館で開催する（詳細は、「キネシオ新聞」3月号12ページを参照）。東北支部会員にとどまらず、他支部の方の参加も大歓迎!!

★北海道支部★

遠山立春支部長

●スキー学校の講師にイントロパーティー

2月18日（土）、札幌市の中心部に近い盤渓スキー場でスキー学校の講師約60名に対し、イントロパ
遠山支部長の指導に熱心に耳を傾ける受講生たち



ーティーを開催した。スキーシーズン真っ盛りの2月とあって、スキーの講師も疲労や痛みが溜まっている様子。セミナー参加者は熱心に耳を傾けていたのが印象的であった。

スキー学校長の浅敷校長は、以前から肩の脱臼癖に対し、キネシオテーピングの愛用者であったので、講座開催の話は早く、60名という多くの参加者につながったようである。今後も継続したセミナーを開催する予定である。



基礎講座に取り組む受講生

● 4月のセミナーの予定。スポーツ編を開催

★日 時＝4月29日（日）、9:30～16:00

★会 場＝札幌市白石区東札幌5条一丁目1-1

札幌市産業振興センターセミナールーム

★申込み＝遠山立春・北海道支部長まで

TEL:011-593-9088 080-3232-1729

Kinsan95@aol.com または kinsan-24@ezweb.ne.jp



スキー学校の講師を対象にイン
トロパーティー。多くの受講者で
賑わい大成功！

● 文京大学で基礎講座

2月26日（日）は、恵庭市の文京大学の准教授である奥村先生に以前から依頼されていた「基礎講座」を開催した。作業療法士の講師である奥村先生は、キネシオテーピングに大変興味をもっており、自らの肉離れや膝の痛みに対し「自分が試した中では、どんな塗り薬や方法よりキネシオテーピングが一番よかった」と太鼓判をおされたくらいであった。セミナーには17名が参加。2名のCKTTに巡回指導をお願いした。セミナーを継続的に実施することは、一人でも多くのキネシオテーピング法の理解者を持つことにつながる。継続が大切と思っている。

「キネシオ新聞」に掲載の
原稿をお寄せください

いつも「キネシオ新聞」にお力を賜り、ありがとうございます。この新聞は読者の方々に多く登場していただくことを、編集方針にしています。

講習会やボランティアでキネシオテーピング法を普及させている先生方がいらっしゃいます。そのときの様子を是非編集部までお寄せいただけませんか。また、キネシオテーピングに関わることで、よい話や話題がありましたら、そちらの原稿もお寄せください。

さらに掲載して欲しい企画等も。締め切りは毎月25日です。宛て先はFAX:03-3319-5382カメールでk.obara@kinesiotaping.or.jp 編集部小原まで。読者であり、会員である方々からの情報をお待ちしています。

なお、寄稿された先生には、所属支部の支部長にも「原稿を送りました」とご連絡いただくと、ありがたいです。原稿や情報をお寄せくださった方には、薄謝の進呈を予定しています。会員の皆様からの原稿・情報を随時お待ちしております。

ルーセントリゾートレディースカップ ソフトテニス大会でテーピング

(株) ショーワコーポレーションのソフトテニスブランドであるルーセント社主催の「ルーセントレディースカップ」大会が2月7日、8日、千葉県白子町で開催され、テーピングサービスを行ってきた。この大会は今年で15回目の開催になり、主婦層が中心の関東圏内のチームが楽しみながら行う大会になっている。今年の参加者は147名。

二日間の開催だったが、初日は朝から風雨も強く、とてもプレーできる天候ではない。そのため大会は中止になってしまった。ルーセント社からの依頼で、テニスの講習と共にキネシオテーピングの体験講習会を行うことになった。講習はテニス講習と人が入れ替わる形で90分間の講習を2回行う方法。

予定外に急遽行うことになったため、資料などはない。「イントロ BOOK」に掲載されている4つの症例を中心に説明し、4つの症例の中から希望のあった箇所にテープを貼り、体験してもらった。皆さん、キネシオテープを正しく貼ると効果がこれだけ違うということに大変興味を持ち、ほぼ全員の方にテーピングを体験してもらうことができた。

最初に貼った方たちは、テープを貼った後にテニスの講習だったので、普段テープを貼らないでテニスをしたときとの違いを、後に貼った方たちはテニ



スをした後のケアをすることで、テープを貼っていないときとの違いを感じてもらえたようだ。

テーピングした後の感想では「痛みを感じないでプレーできた」「身体が動きやすかった」「足が楽になった」などの感想が多く寄せられた。その後、多くの方にテープを購入してもらえた。

実際に試合を行いながらテーピングサービスを行うよりも、コミュニケーションをとりながら多くの方にテープの効果も体験してもらえたので、キネシオテープの正しい貼り方や効果を知ってもらうには、非常に良い場になった。

(キネシオテーピング協会・齋藤)

編集後記

★家の一隅に、あでやかな彩りを添えていたひな人形。桃の節句に、ひな壇に人形を飾って盛大にもてなす。地方によっては棧俵に乗せて川や海に流し、災いやけがれを引き受けてもらい子どもたちの健やかな成長を祈る……人の心の優しさがほのぼの伝わってくる典雅な祭りです。節句の夜、ひな人形の一人ひとりに「また来年な」とやさしく語りかけながら、ていねいに紙に包んでいた祖母の姿を思い出します。

★節句が過ぎると、沈丁花の甘い香りが道に流れ、青空いっぱいコブシが白い花を咲かせます。寒さで遅れていた梅の花芽も一雨ごとにふくらんで咲きはじめました。 (小原)



テーピングに皆さん真剣でした

4月号特別記事予告

講座と講演で世界を駆け巡る加瀬会長

スポーツキネシオテーピングセミナー 第2弾

<こんな方々にお勧めです>

- ★スポーツの指導者をしている ★医療・スポーツ系の学校に通っている
- ★トレーナーを目指している ★スポーツ選手を治療している
- ★自分で貼ってみたい ★選手のパフォーマンスを向上させたい



日時 3月25日 (日) 13:30~16:30
 場所 青葉体育館 仙台市青葉区堤町1-1-5 TEL022-717-1191
 参加費 3500円 キネシオテープ1巻 テキスト代込
 定員 40名 (※申し込み締め切り3月21日振込の方まで)



北京オリンピック参加1/4の国で使用

講師 種村 正昭 キネシオテーピング協会本部指導員
 キネシオテーピング療法学会理事
 中山鍼灸接骨院院長 柔道整復師・鍼灸師
 村上 俊征 日本体育協会公認アスレティックトレーナー
 宮城県AT連絡協議会 代表
 宮城県スポーツ指導者協議会委員
 郡山健康科学専門学校教員 柔道整復師・鍼灸師



内容 最近のスポーツ現場からの報告。選手のケガ予防と指導法 他
 キネシオテーピング理論と効果的貼り方
 オスグット・テニス肘・腰痛・足関節捻挫等 症状別貼り方 他

振込先 郵便局18190-2-25838411 キネシオテーピング協会東北支部
 定員オーバーの場合返金いたします。入金後のキャンセルによる返金は出来ません

持ち物 筆記用具 ハサミ ※ビデオ撮影は出来ません

服装 動きやすい服装(半袖や太ももを出せる服装が望ましい)

申し込み FAXによる申し込み 022-277-1463

申し込み後2日以内
3/21まで振込ください

メールによる申し込み 123@nnsk.com に「セミナー受講」の件名を付けて、FAXと同じ項目内容を送信してください

氏名		職場・学校 団体名	
住所		電話番号	
○を付けて下さい	(複数○可) スポーツ指導者・教員・学生・トレーナー・マネージャー 柔道整復師・鍼灸師・整体師 その他 ()		

FAX 022-277-1464

キネシオテーピング協会会長 加瀬建造東海支部セミナーのお知らせ

日程: 2012年 3月 25日(日)

場所: B-1丸の内(日誠丸の内ビルB-1)名古屋市中区丸の内2-6-1

料金: 午前 5,000円

午後 5,000円※一般の方は協会員同伴であれば、午後だけ無料

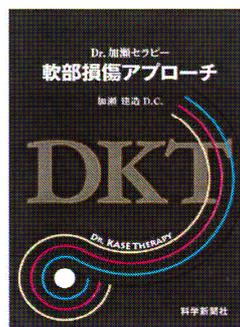
一日 8,000円(2,000円引)

●午前部 10:00~12:30 DKT●

加瀬建造 会長 軟部損傷セミナー

(テキストが無い方は別途 ¥9,000)

全ての手技は皮膚に加えられる外界からの刺激である!!
皮膚の持つ機能を最大限に引き出すキネシオテーピング!
外からは見えない身体の中への刺激を、キネシオテーピング、
クライオセラピー、マッスルユニット・トレーニング、
筋スラッキング療法、筋・筋膜アジャストなど、加瀬建造氏が
編み出した手技療法が全て詰まったプレミアムセミナー。
キネシオテーピングは修得したが、有効活用が出来ていない。。。
自分の治療に自信が持てない。。。
更なるレベルアップがしたい。。。
キネシオテーピングが、より治療の中で活かして治療に一貫した
流れを持つことができます!



●午後の部 13:00~16:00●

13:00~14:00 加瀬会長 特別講演

「キネシオテーピングによる表皮・真皮・筋膜に対する刺激」

最新の会長の見解、キネシオテープがなぜ効くのか?

どのように皮膚に働きかけているのか?

そのような疑問に最新の情報を踏まえて解説!!

14:15~16:00

東海支部指導員による

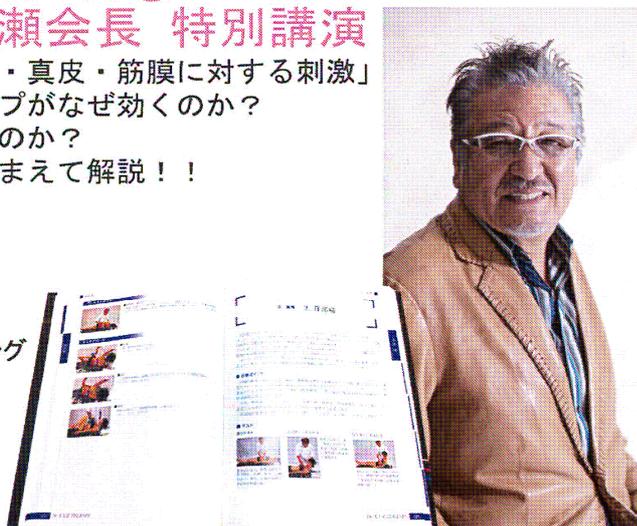
ワークショップ

・初めての方のためのキネシオテーピング

・+αキネシオテーピング

16:00~東海支部会

(会員のみ)



申込先・お問合せ先 必要事項をご記入の上、下記まで申し込みください。

東海支部 支部長 吉成 政記 TEL:0550-87-0826 FAX:0550-87-0826

- ①名前
- ②電話番号
- ③会員の方は会員NO(会員NOが無い方は無記入で結構です)
- ④テキストの有無(軟部損傷アプローチ) 定員になり次第締め切ります。