第２回ランニングセミナー

# 『キネシオテーピングによる障害予防』
# ～足裏をヒントに自分に合ったテーピング処置～

ランニングは好きだけど、走ると決まって“痛む場所”がある…
ということはありませんか？
手軽に購入出来るテーピングで処置をしようとしても「使い方がよく分からない」「自分に合った貼り方って？」などの疑問があるのではないかと思い、今回はキネシオテーピングの使い方と障害予防について一緒に学びたいと思います。
自分に合ったテーピングの使い方でより楽しく、より正しく、より健康的なランニングが出来るようになることを目的とします。

１）足裏から探るランニング時の重心移動について
　　足裏のマメ（胼胝）をチェック
２）テーピングテクニックで障害予防
　　キネシオテーピングの基本的な使い方から応用まで

【日　時】
平成 27 年 7 月 26 日（日）16:00 ～ 17:30

【場　所】
森ノ宮医療学園専門学校 アネックス校舎 4 階
大阪市東成区中本 2-5-41
（地下鉄緑橋駅から徒歩 5 分、森ノ宮駅から徒歩 10 分）

【受講料】
一般：4,500 円　会員：3,500 円

【定　員】
30 名

【講　師】
朝倉　智仁

・大阪大学大学院歯学研究科高次脳口腔機能学講座
　口腔解剖学第二教室専修学校研究生
・兵庫県医師会認定 AED インストラクター
・公益財団法人 LSF キッズスポーツインストラクター
・JCCA アドバンスインストラクター /B 級講師

BodyLux Running

主催　フィットネススタジオ BodyLux
健康サポートプロジェクト