

# 2021 BIGBEAR TECHNIQUE PRACTICE SPECIAL

(膝・大腿部・下腿)

## 膝・大腿部・下腿傷害のテーピングと固定 ACL損傷から復帰に至るエクササイズ

個々の問題を解決し、テクニックの上達を目標としています。



### 講習予定内容(変更になることもあります)

- 膝関節** : MCL/半月板/ACL 評価と処置・テーピング/屈曲制限/伸展制限/安定ジャンパーズニーテーピング/MPFLテーピング
- 大腿部** : 打撲(急性)/打撲(亜急性)
- ハムストリング** : ハム筋損傷サポートテーピング/圧迫テーピング
- 驚足炎** : サポートテーピング
- 下腿** : シンスプリント/アキレス腱炎/下腿筋群サポート
- ACL損傷** : 復帰プログラムとエクササイズの流れ

参加者の方々には評価と様々な素材を用いた傷害の処置方法を学んで頂き、練習する内容となっております。



講師

# 大隈重信

・アメフト ⇒ 1998-2015 / 日本代表チームヘッドトレーナー  
社会人・大学アメフトトレーナー

・サッカー ⇒ Jリーグ 大宮アルディージャ

・その他 ⇒ ラグビー / 大学・高校サッカー / バasketボール / 空手 / ラクロス / 野球 / 競輪 / 車いす競技 / その他

・BIGBEAR 代表取締役 / コンディショニングアドバイザー

開催日: 2021年1月17日(日)

場所



株式会社 BIGBEAR  
東京都八王子市横山町22-1  
FTビル7階

JR八王子駅より徒歩5分  
京王八王子駅より徒歩8分

参加費

一般: 14,300円(税込)  
学生: 11,000円(税込)

**\*実技で使用するテープ・固定具の使用物品は全て参加費に含まれております。**

スケジュール	内容
10:00~10:30	受付
10:30~12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 膝関節傷害の画像による確認</li> <li>・ 各種傷害評価</li> <li>・ ACL損傷:復帰プログラムとエクササイズの流れ</li> <li>・ 膝関節テーピング:MCL/MM/ACL</li> </ul>
12:30~13:30	昼食(各自)
13:30~16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 膝関節:テーピング/屈曲制限/伸展制限/安定</li> <li>・ ジャンパーズニーテーピング/MPFLテーピング</li> <li>・ 大腿部:打撲(急性)/打撲[亜急性]</li> <li>・ ハムストリング:ハム筋損傷サポートテーピング/圧迫テーピング</li> <li>・ 鷲足炎:サポートテーピング</li> <li>・ 下腿:シンスプリント/アキレス腱炎/下腿筋群サポート</li> <li>・ その他エクササイズ:立位テスト/脚筋力/下腿筋群</li> </ul> <p>※進行の状態により全ての項目が出来ないこともあります。</p>
16:30	終了予定

※スケジュールは変更になる場合がございます。

弊社HPのお申し込みフォームより受け付けております。  
『BIGBEAR HP(URL下記参照)』→『セミナー』→『SUNDAY CLINIC』  
『**申し込みフォーム**』よりお申し込み頂けます。

(定員になり次第締め切らせて頂きます。予めご了承ください。)

株式会社BIGBEAR

TEL: 042-643-1125

BIGBEAR HP: <http://www.bigbear.co.jp>