

～テーピングの実践～

テーピングを巻くときに抑えておきたいポイント

1. どうすると痛いかを確認する
2. 逆にどうすれば痛くないか(制限したい方向)を確認する
3. 固定したいポジションをしっかりと保つ

テーピングを行う際には、イメージが重要。必ず考えながら巻くこと。



MEMO

①足首に対するテーピング(捻挫編)

～使用するテープ 38mm のホワイトテープ～

足首を実際に捻挫してしまった場合のテーピングを行う。
ガッチリと固めるタイプ。

- 

1. 足首を直角に保つ。
くるぶしの上から握りこぶし1つぶん空けて1周巻く。親指の付け根と小指の付け根の関節にかからないように1周巻く。(アンカー)
- 

2. くるぶしの中心を通るように内側から外に向かって貼る。前に半分、後ろに半分ずらして計3本貼る。(スターアップ)
- 

3. 小指側からアキレス腱を通り親指側に貼る。ずらして2本貼る。アキレス腱のところでしわにならない様注意する。(ホースシュー)
- 

4. 外くるぶしから足の内側を通り、小指側の足の甲から内くるぶしに向けて貼る。半分ずらして2～3本貼る。(フィギュアエイト)

5.  外くるぶしの上から斜め下に下がり、かかとの内側を通して足の甲まで貼る。半分ずらして2本貼る。(ヒールロック)

6.  内側から見た写真

7.  今度は逆に、内くるぶしの上から斜め下に下がりかかとの外側を通して足の甲まで貼る。半分ずらして2本貼る。(ヒールロック)

8.  最後にテープをきれいに閉じて終了。野球のようにダッシュや切り返しの多いスポーツではテーピングが切れる恐れもあるので、上から伸縮テープで覆うとなお良い。

②キャッチャーの親指に対するテーピング

～使用するテープ 19mm・38mm のホワイトテープ～

今回はキャッチャーの親指の突き指に対するテーピングを行う。突き指の予防として巻いておく事もできる。

1.



手の模型

2.



親指を開き、この形を保持する。
手首と親指の第一関節の手前に
一周巻く。(第一関節の動きを
邪魔しないように)

3.



爪を上にした状態で、2. のテー
プを結ぶように縦に2本貼る。
更に図の様に斜めに2本貼る。

4.



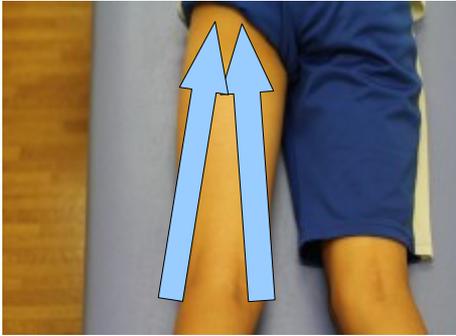
手首から始め親指をぐるりと周り、
親指の付け根でクロスするように
2本貼る。最後に2.と同じところに
それぞれ1本巻いて終了。

③太ももに対するテーピング

～使用するテープ 50mmの伸縮テープ～

今回は太ももの肉離れでも特に多い後ろの筋肉群(ハムストリングス)に対するテーピングを行う。

1.



ハムストリングスの位置

2.



うつ伏せになりリラックスする。
膝の内側からお尻の付け根の骨
まで二本貼る。膝の外側の骨の
出っ張りからお尻の付け根の骨
まで貼る。半分ずらして2本貼る。

3.



お尻に横に1本、膝に一周巻い
てはみ出たところを止める。(アン
カー)

4.



基本はこれで終了ですが、サポー
トが足りない場合は、太もも全体を
ぐるぐる巻きにする。

④足首に対するテーピング(予防編)

～使用するテープ 50mmの伸縮テープ～

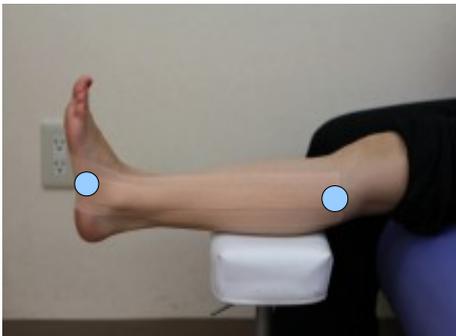
足首の捻挫予防に重要である、この「腓骨筋」のサポートテーピングを中心に行う。

1.



長・短腓骨筋

2.



足首を直角に保つ。
足の甲の小指側の出っ張りから
膝の横の出っ張りまで貼る。半分
ずらして2本貼る。

3.



外くるぶしの上から足の内側を通り
足の外側を上げるように内くるぶ
しの上まで巻く。これも半分ずつ
ずらして2周巻く。

4.



完成。3.のテープは慣れていけば
連続して巻いても良いし、慣れて
いないのであれば2回に分けて
巻いても良い。

本日はこのような時間を設けていただきありがとうございました。

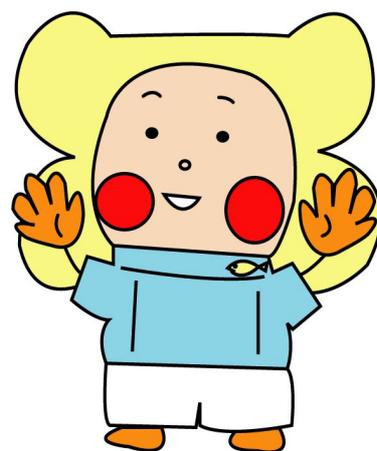
今回は3ヶ所のみでのテーピングでしたが、「この部位はどう貼るのだろう？」
「もっと補強したい・・・」などの疑問はお気軽にご連絡下さい。ごとう整骨院
Facebook ページもありますのでお気軽に尋ねて下さい！

また、ごとう整骨院ではテーピング法や包帯の巻き方、エクササイズ等の動画を多数アップしていますので、是非参考にしてみてください。

→**youtube で【gotohand】と検索！**

ごとう整骨院では通常の治療の他、スポーツに特化した独自筋膜治療の
「ボディコンディショニング療法」を受けることができます。
一人一人の体に合わせ、アスリートをベストコンディションへ導きます。

また、個々の体のみだけでなくチーム全体のコンディ
ションを整え、チーム全体の力を底上げするサービス
「チーム契約」も行っておりますので、興味のある方はぜひお声かけ下さい！



ごとう整骨院公式ゆるキャラ
「ほねボーヤ」

～ごとう整骨院～

住所 埼玉県草加市草加4-5-1

TEL 048-942-0510

HP <http://www.goto-hand.com/>

【ごとう整骨院】で検索！

自分にできることは何でも行って行きたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。本日はご清聴ありがとうございました。

ごとう整骨院 副院長 長谷川 政之