



浦安市総合体育館
指導員 柿崎直宏

テーピングについて

テーピングは“運動する人だけがするもの”と認識しがちですが、運動習慣のない方やご高齢の方も、正しい使い方をすれば、良い効果を得られることができます。もちろん日々運動されている方もケガの予防やパフォーマンス維持のため基礎知識を身に付けましょう！

『テーピングの目的』

- ☆ケガの予防：ケガをしやすい部位にあらかじめテーピングを行うことで、ケガを予防できます。
- ☆再発防止：ケガをしている部位や以前にケガをした部位にテーピングを行い、悪化や再発を防ぎます。
- ☆応急処置：ケガ直後にテーピングを行うことで、患部を固定・圧迫し痛みや腫れを防ぐことができます。

『テーピングの効果』

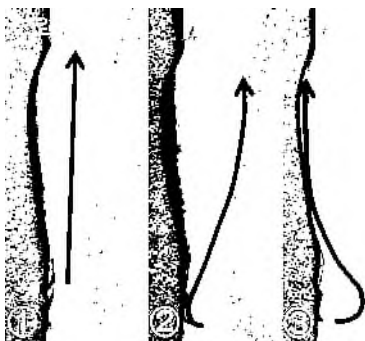
- I 関節の動く範囲を制限…関節が正常な範囲を越えて動くことで、捻挫や脱臼が起こります。関節の動きを制限することでケガの予防やケガの悪化・痛みなどを防ぐ効果があります。
- II 筋肉や靭帯・腱を補強…ケガや疲労・加齢によって筋肉や靭帯・腱の働きが低下することがあります。テーピングを行うことで、その働きをサポートする効果があります。
- III 患部を固定・圧迫…応急処置で用いられる方法。ケガをした直後に患部を圧迫することで、腫れや内出血を防ぎ、固定することにより動きに伴う痛みをやわらげる効果があります。
- IV 不安感を軽減…ケガに対する不安があると運動時のパフォーマンスは低下します。テーピングを行うことで再発の可能性が低くなり、運動時の精神的な支えとなります。

『テープの種類』

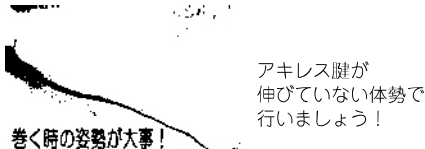
- ☆非伸縮テープ（ホワイトテープ）《使用時の主な効果 I、III、IV》
もっとも一般的なテープ。しっかり固定し、動きの制限と圧迫ができます。
- ☆伸縮テープ《使用時の主な効果 I、IV》
比較的ソフトに固定でき、可動域の大きな肩や膝などに用いる。巻くときの力加減で固定力を変えられます。
- ☆筋肉サポートテープ（キネシオタイプのテープ）《使用時の主な効果 II、IV》
筋肉や皮膚と同じ程度の伸縮があり、筋肉や靭帯・腱のサポートや疲労や痛みを軽減することができます。

ケガの部位や種類が数多くあるように、その症状に対する正しい巻き方・テープの種類・姿勢などがあります。その全てをご紹介するのは難しいため、今回は簡単にできるケガ予防（補強）のテーピングをご紹介します。

★アキレス腱にかかる負担を軽減するテーピング（キネシオタイプのテープ 幅50mm使用）



- ①カカト中央の浅い位置からアキレス腱をおおうように引き上げて、膝の裏まで貼ります。
- ②カカトの底の深い位置からカカトの外側を通りアキレス腱の上を通り、ふくらはぎの内側に貼ります。
- ③カカトの底の深い位置からカカトの内側を通りアキレス腱の上を通り、ふくらはぎの外側に貼ります。



根本的にテーピングはケガを治すものではありません。自身の判断でテーピングに頼るのではなく、ケガをしたら必ず医師の診断を受けることが大切です。また、正しいテーピングを行ったから絶対にケガをしないという訳ではありませんので、テーピングの特性を上手に活用し今後のスポーツに役立ててください。

※筋肉と骨を結びつける「腱」は加齢と共に、伸張性が低下して怪我をしやすくなります。このテーピングでは運動によってふくらはぎの筋肉が疲労し、アキレス腱への負担が増すことを補えます。

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

運動公園総合体育館・中央武道館
トレーニングルーム
浦安市舞浜2番地27（体育館）
☎047-355-1110
浦安市猫実1-18-15（武道館）
☎047-380-2100

- 開館時間／午前9時～午後9時（最終入場午後8時30分まで）
- 休館日／【体育館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日
【武道館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日
- 使用料／市内一般（高校生以上）1時間160円・2時間320円

※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。