

# 「指導者のためのテーピング講習会」受講レポート

平成24年9月22日

6年母 清水、森

「テーピングの意義・目的」の正しい知識と技術を習得するための講習会を、受講してきました。

## I. ケガや捻挫をしたときは・・・

まずは適切な応急処置を施すことが必要で、後々のリハビリ期間の短縮にもつながる。

### RICE処置

**R e s t** : 安静 その場から離れてまずは休息させる。

**I c i n g** : 冷却 最近特に注目されている処置法。まずは20分程度冷やし、様子を見て冷却を続ける。

**C o m p r e s s i o n** : 圧迫 内出血しているときなど、圧迫して血を分散させる。

**E l e v a t i o n** : 挙上 患部を心臓より高くして、出血を抑えたり痛みを軽減させる。

二日間ほどはこのような処置をほどこし、のちは温めて栄養を与えるのがよい。

## I. テーピングの意義・目的

### ① ケガの予防

試合や練習の前に（例：バレーボールの選手はよく指にテーピングをしているが、あれはケガをしているわけではなく、捻挫しないために巻いている）

### ② ケガの再発防止

一度ケガしたところなどに違和感や不安感があるとき

### ③ ケガが起こった後の応急処置

ガッチリ固定して、医療機関へ行くまでの間に

### ④ リハビリテーションの補助手段として

### ⑤ 治療処置

医療従事者のみが行えます。

## II. テーピングの注意点

### ① しわを作らない

しわがあると皮膚への負担が大きくなり、違和感を覚えて別のケガをしたり（二次障害）する危険が増す。

### ② 肢位（通常の足や手の体位）は正しいか

のちの身体の動きの範囲を考えて巻いているか。

### ③ ポイントを通っているか

正しいポイントを通って巻いていないと十分な効力が発揮できない。

### Ⅲ. テーピングの実践

もっとも起こりやすい「足首の捻挫」についてテーピングの実践を行いました。  
足首の捻挫の8割は、足首を内側に曲げてしまい外側の靭帯を痛めてしまう捻挫です。  
なので、これ以上足首が内側に倒れないよう制限をするテーピングをします。

- ① 基本：固定力が大・・・非伸縮テープで巻く
- ② 応用：固定しつつ可動域あり・・・非伸縮と伸縮テープを組み合わせる
- ③ 動きやすさ重視：筋肉のサポートに・・・伸縮テープまたはキネシオロジーテープ

ほか、アンダーラップテープがあり、皮膚の保護に使うウレタン系のテープがあります。  
これを巻くとテーピングをはがす時の痛みを防止できます。

 <p>アンダーラップテープ</p>	<p><b>アンカー</b>(1本目) アンダーラップテープを巻いた後(基本編1・2参照)、アンカーの1本目は、伸縮性のあるテープを使用します。皮フに半分かけてやや強く1周巻きます。</p>		<p><b>6.伸縮テープ</b></p> <p><b>ヒールロック</b> アンカーの上でスターアップを仮どめし、伸縮テープでヒールロックをする。外側のくるぶしの上からスタートし、アキレス腱とかかとを包むように巻く。</p>
	<p><b>1.伸縮テープ</b></p> <p><b>アンカー</b>(2本目) 2本目は、非伸縮テープを使用します。1本目のテープの下3分の1程度重ねて1周巻きます。</p>		<p>外くるぶし→足首前→アキレス腱→</p> <p><b>ヒールロック</b> かかとの外側を固定するように強く引っ張りながら、甲の上部に向かって巻く。</p>
	<p><b>3.非伸縮テープ</b></p> <p><b>スターアップ</b>(1本目) スターアップは、足の内側から外側に貼るテープです。2本目のアンカーの上端からかかとに向かって貼りはじめます。内くるぶしの後ろ半分が隠れるように、足の裏に対して垂直の方向にテープを貼るのがポイントです。</p>		<p>外かかとをロック！→足の裏→</p> <p><b>ヒールロック</b> かかとの内側を固定するように強く引っ張りながら、図のように巻く。</p>
	<p><b>4.非伸縮テープ</b></p> <p><b>スターアップ</b>(2本目) 1本目のスターアップの上5mm程度重ねるように、斜め下方向に向かってテープを貼ります。かかとの下で1本目とクロスし、外側に向かって強く引っ張ります。2本目は、1本目より強く引っ張らないように注意しましょう。</p>		<p>足首前→アキレス腱→内かかとをロック！</p> <p><b>ヒールロック</b> 足の裏から甲の上部に向かって巻いていきます。</p>
	<p><b>5.非伸縮テープ</b></p> <p><b>スターアップ</b>(3本目) 3本目は、1本目の下5mm程度重ねるように斜め上方向に貼ります。2本目同様、かかとの下でクロスし、外側に向かって引っ張ります。</p>		<p>足の裏→足首前に戻る</p> <p><b>ヒールロック</b> 最後は、足首の上まで巻き上げる。</p>

応用編 の巻き方です。詳しくは ニチバンのサイト内 battlewin.com へ。

「それキツすぎない？」と思うくらい巻いても、案外痛くないものでした。あまりきつくて違和感あるときはハサミで切れ目をいれればよいので、力いっぱい巻いて大丈夫です！ 以上