

テーピングについて

こんにちは。突然ですが、テーピングってどんな印象をお持ちでしょうか？まったく使ったことがないという人も多いのではないのでしょうか。私自身初めて使ったのが2年生の終わりくらい、それもよく分からないまま youtube で巻き方だけ見て貼ってみた、という感じでした。

よくテーピングを使っている人にとっては今更聞くまでもない内容かもしれませんが、今回はテーピングについて、効果やテープの種類など基礎的なところからご紹介します。

○テーピングの目的

1. 怪我の予防：怪我をしやすい位置にあらかじめテーピングを巻いておく
2. 障害時の応急処置
3. 再発予防：怪我をした箇所の悪化、再発を防ぐ
4. リハビリテーション
5. 治療（医師による）

というわけで、重要なのは「**怪我してもテーピングすれば走れるということではない**」ということです。テーピングとエアサロがあれば怪我をしても大丈夫だと思っていた時期が私にもありましたが、絶対に間違いです。怪我をしたら走るのをやめて病院に行った方がいいです。テーピングはあくまでも健康な時に怪我（特に再発）を予防するためのものであるということをご理解ください。

○テーピングの効果

1. 関節の可動域の制限 →ねんざ、脱臼を防ぐ
2. 患部の固定
3. 圧迫
4. 患部・皮膚の保護
5. 靭帯・腱の補強
6. 疼痛の緩和
7. 精神的な支え

○テープの種類



・アンダーラップ

皮膚の保護のために巻くテープ。肌触りが良い。

使う場合は、テーピングをしたい位置をカバーするように最初にくるくる貼りましょう。

・コットンテープ（ホワイトテープ）

しっかり固めたいときに。非伸縮性。比較的安い。

・エラスティックテープ

伸縮性。肩や膝など可動域の大きな関節を圧迫固定するときに。

・キネシオテープ

多分一番よく使うやつ。伸縮性。痛めた筋肉の皮下組織の緊張を緩めて新陳代謝を促し機能回復をはかるためのテープ。固定用のテープと異なり、通気性、防水性が高く、スポーツ時以外の日常生活でも使用可能。貼ったままお風呂入れます。

それぞれのテープにいろんな太さのものがあります。貼りたい場所に合わせて良い太さのテープを選びましょう。

○テープを巻くときの注意事項

- ・巻きたい部位に外傷がある場合は、適切な処置をしてからテープを巻きます。
- ・しわやねじれができないように気をつけます。
- ・走る前に、圧迫・固定具合に違和感がないか、軽く走るなどして確かめます。

○巻き方

いくつか需要のありそうな巻き方をご紹介します。参考にしてみてください。

■膝に痛みが残っているとき



1 本目

ヒザを軽く曲げた状態でテープを貼ります。

テープをヒザ下のスネの外側からはじめ、ヒザの内側を通し、ふとももの外側の方へ少し引っ張りながら貼っていきます。太ももの外側でテープをとめます。



2 本目

ヒザ下の内側からはめ、ヒザの外側を通り、太ももの外側の方へ少し引っ張りながら少し貼っていきます。



3 本目

1 本目のテープより少し上に重ねて外側からヒザの内側を通り、そのままふとももの内側の方へ少し引っ張りながら貼ります。

■ふくらはぎの肉離れ予防



1 本目

肉離れを予防したい部位（以前に肉離れした場所など）に、両端に 2cm ほど切れ目を入れて貼ります。



2 本目

図のように下の方から斜め上に貼ります。



3 本目

2 本目とクロスさせて、下から上へ貼ります。



4 本目以降

2,3 本目に重ねるようにして貼っていきます。



最後に、今まで貼った全部のテープが覆われるようにくるくる貼ります。

■アキレス腱を伸ばすと少し痛い時



うつぶせになって、アキレス腱を縮めた状態で、1本目はかかとの裏から始めます。

テープを引っ張り、ふくらはぎの下でいったんとめ、テープの両端を裂いて（はさみで切って）、ヒザの横（外側と内側）に引っ張って貼ります。

テープを貼ったら、アキレス腱の部分にテープが密着するように押さえます。



2本目のテープを足の裏の外側から、かかとの内側に向かって斜めに少し引っ張ります。



そのまま2本目のテープを、アキレス腱を通してスネの方まで貼ります。



2本目のテープとアキレス腱でクロスするように、足の裏の内側からアキレス腱の上を通して斜め上に引っ張ります。

そのままスネ側にテープを持って行けば完成です。

■足の裏の疲れ予防



1 本目

テープを土踏まずのかかと寄りに、外側（小指側）から内側にアーチを引きあげるように引っ張りながら貼ります



2 本目

テープを母趾球にかけないように、1 本目のテープに 3 分の 1 程度重ねて引っ張りながら貼ります。



3 本目

1 本目と 2 本目の真ん中に、3 本目のテープを引っ張りながら貼ります。

以上です！怪我に気をつけてしっかり練習を積みましょう！