



テープィングを使用する目的

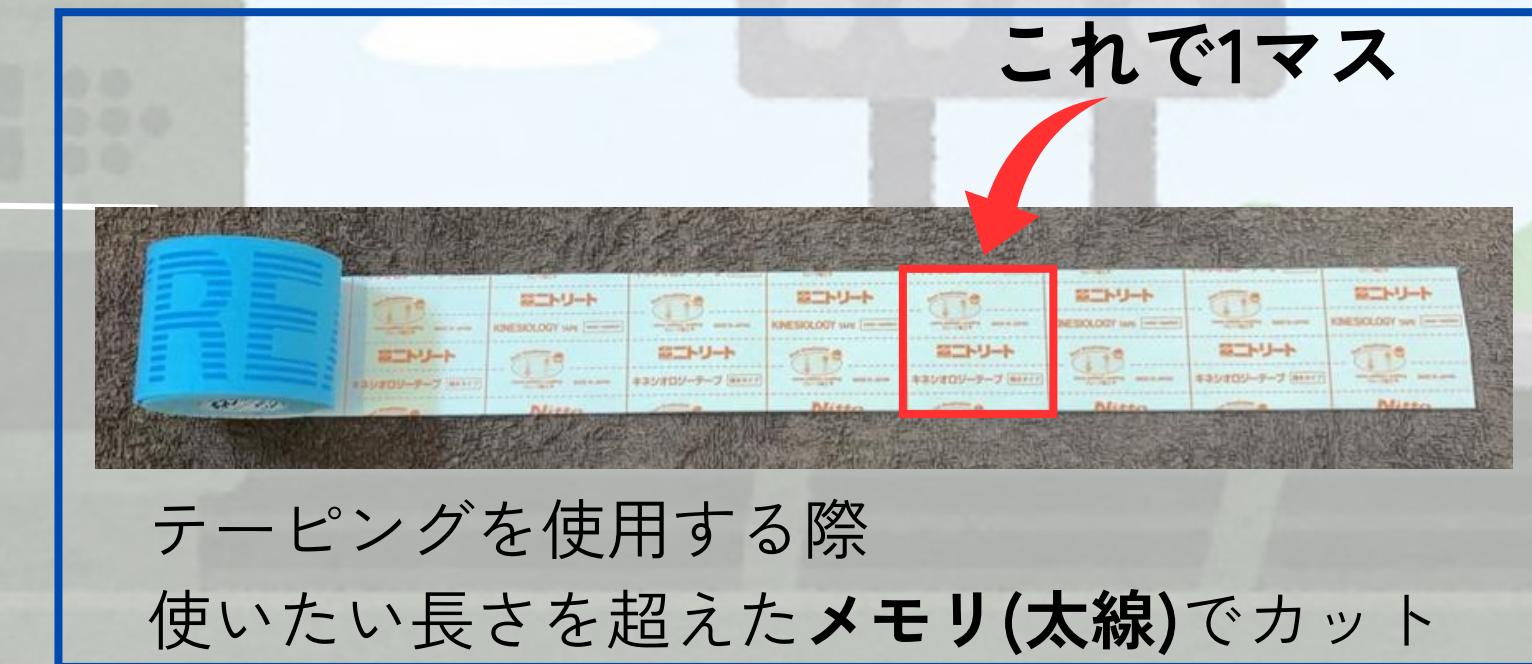
①筋肉の代わりをする

②関節の保護

③痛みの軽減



テapingの使用方法



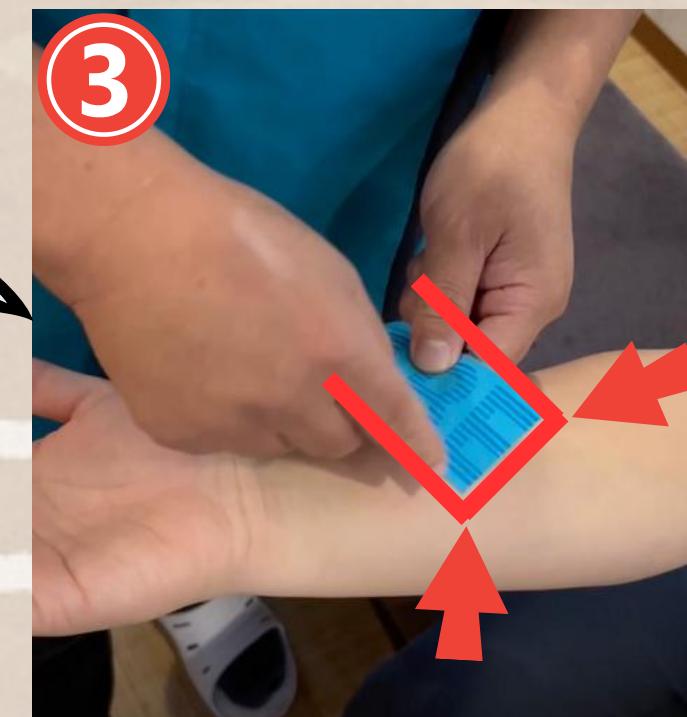
テapingを使用する際
使いたい長さを超えたメモリ(太線)でカット

野球肘のテープィング

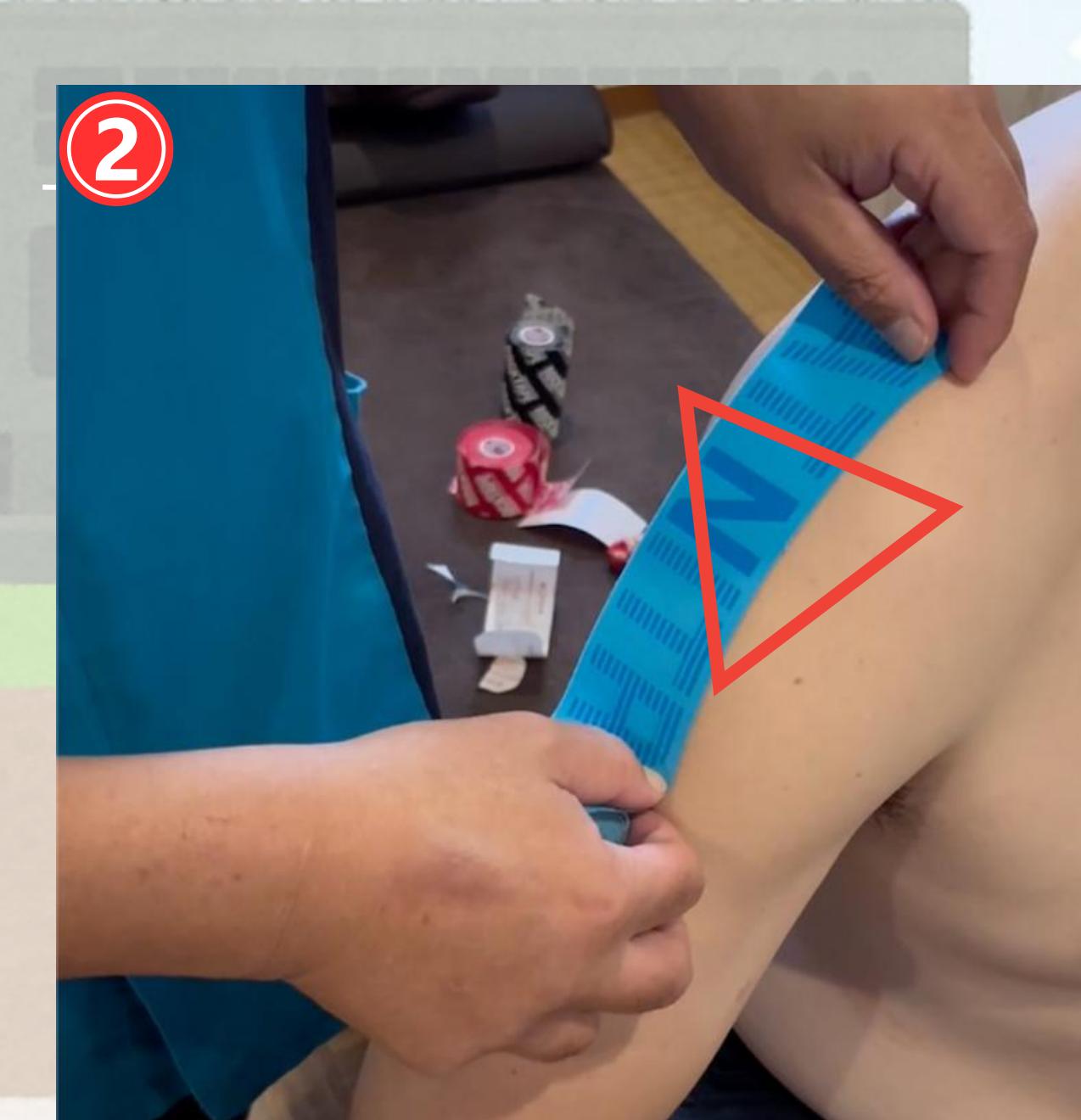


手のひら側から
肘の**内側**にかけて貼る

テープィングの角を丸く
カットして置くように貼る



野球肩のテープィング



三角筋に対して貼るため必ず長さの確認を！



2つ折りにして
角を丸く切る

野球肩のテープィング



下から貼る



前方(胸側)から
包み込むように貼る



後方(背中側)から
前方の部分と繋げ
輪っかを作る

野球肩のテープティング



骨(青い線)のある
棘上筋(きょくじょうきん)に対して貼る



背骨側から肩に向かって貼る

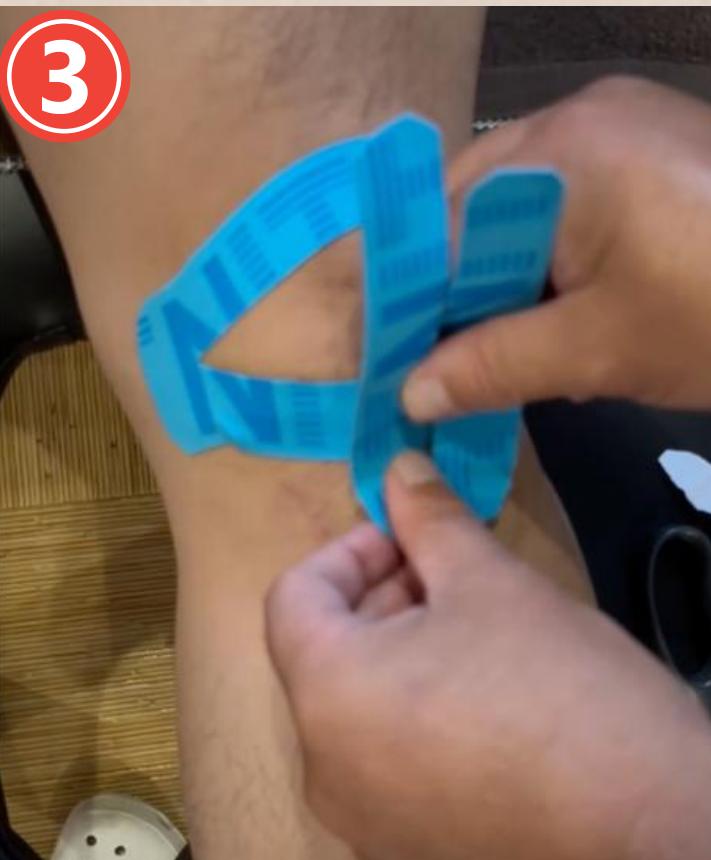
膝のテープィング



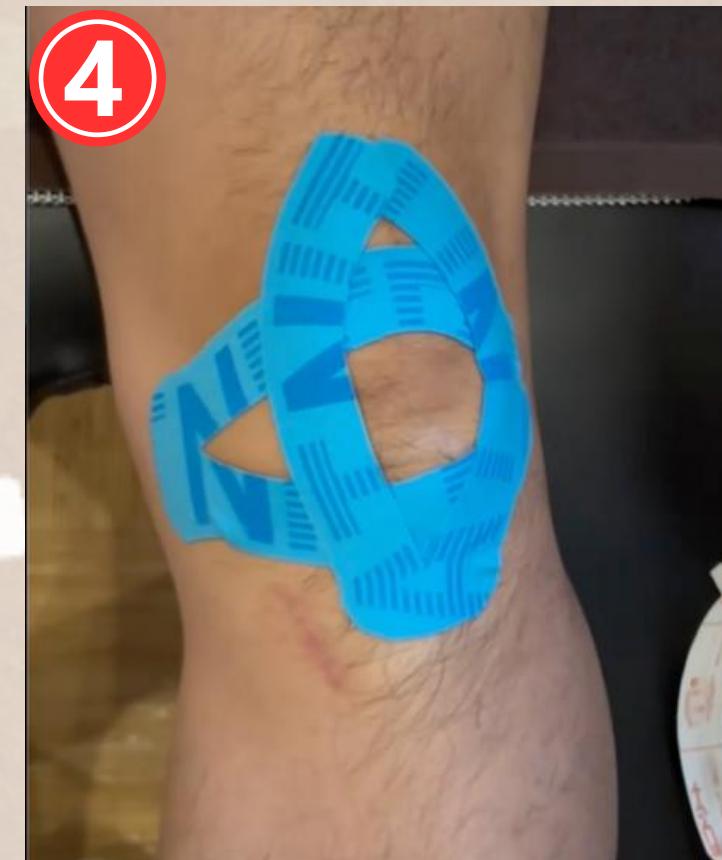
縦+横で使用 15cm程
肩同様にテープィングをカット



◎膝の皿を固定する
必ず内側からスタート
皿を持ち上げるように
外へ貼る



◎下から貼っていく
横の時と同様に
皿を囲うように
貼っていく



縦と横で
膝の皿を囲うように
貼れたら完成！

もも裏(ハムストリングス)テーディング

肉離れがとても多いため、**予防+怪我**してしまった場合のテーディング方法

*肩・肘・膝と比べ太ももは大きいため、サイズの大きいテーディングを使用20cmほど必要



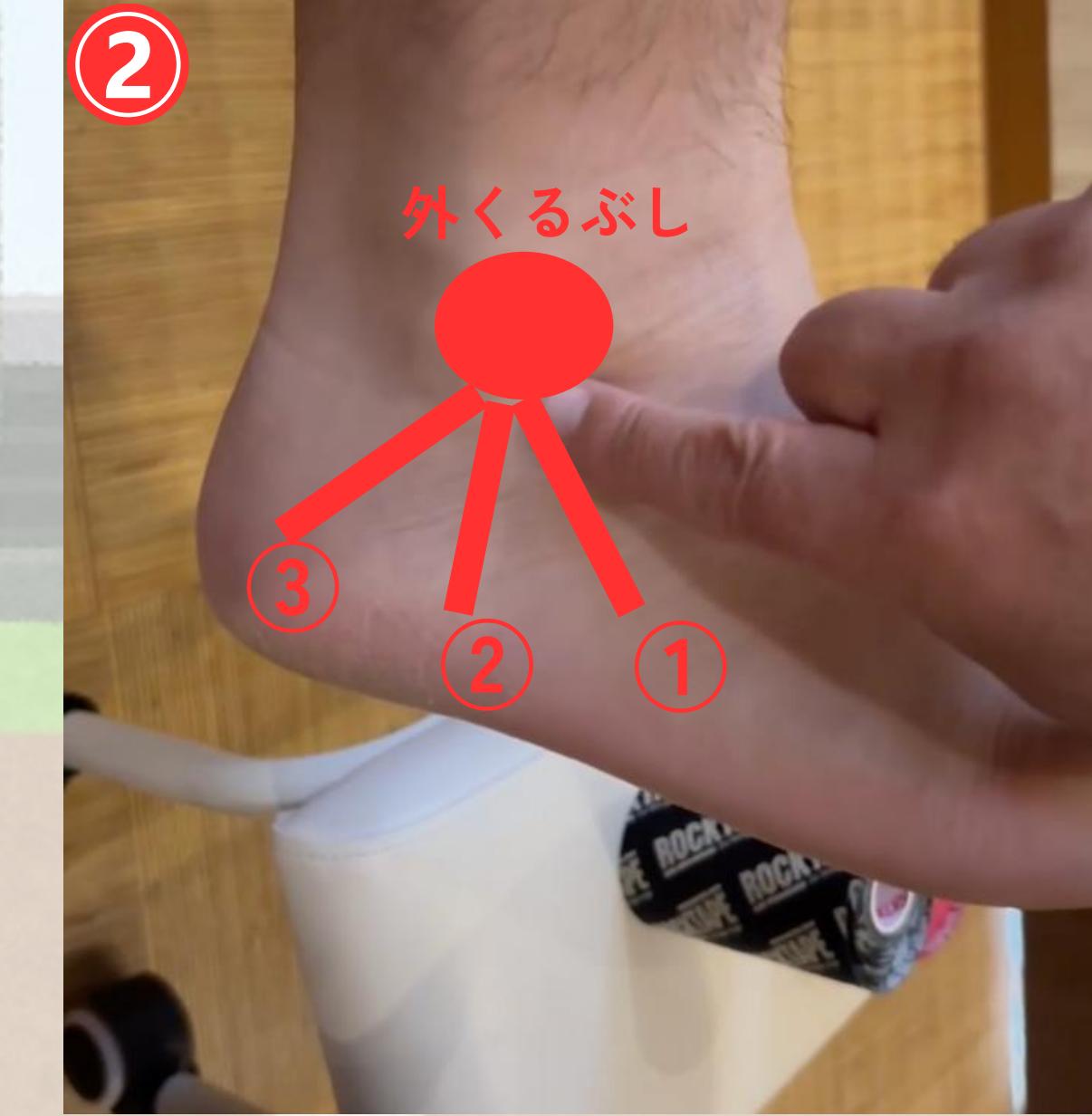
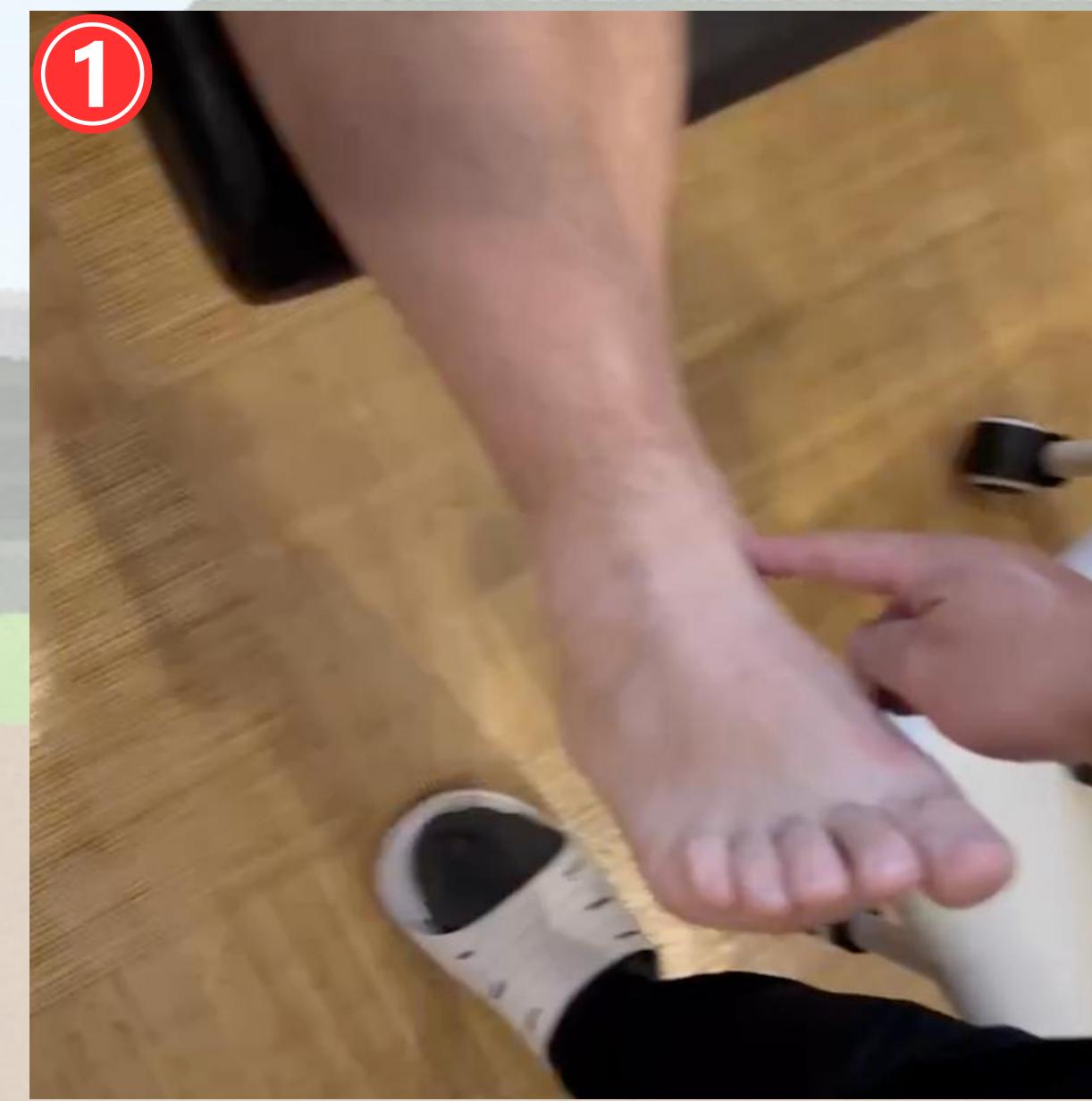
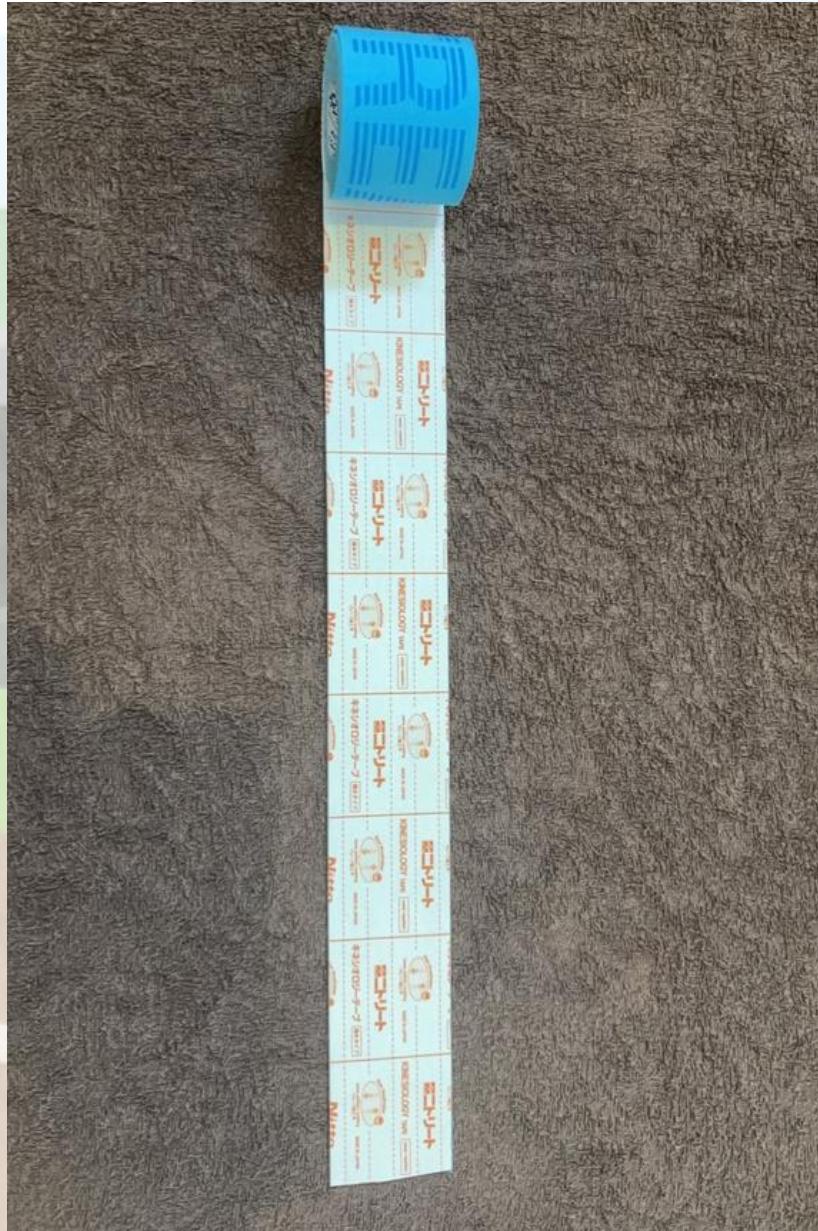
膝裏の線を確認します

膝裏の線の少し下から
テープを貼る

少し引っ張るように
上へ貼っていく

足の捻挫のテープィング

* 怪我の中で最も多い

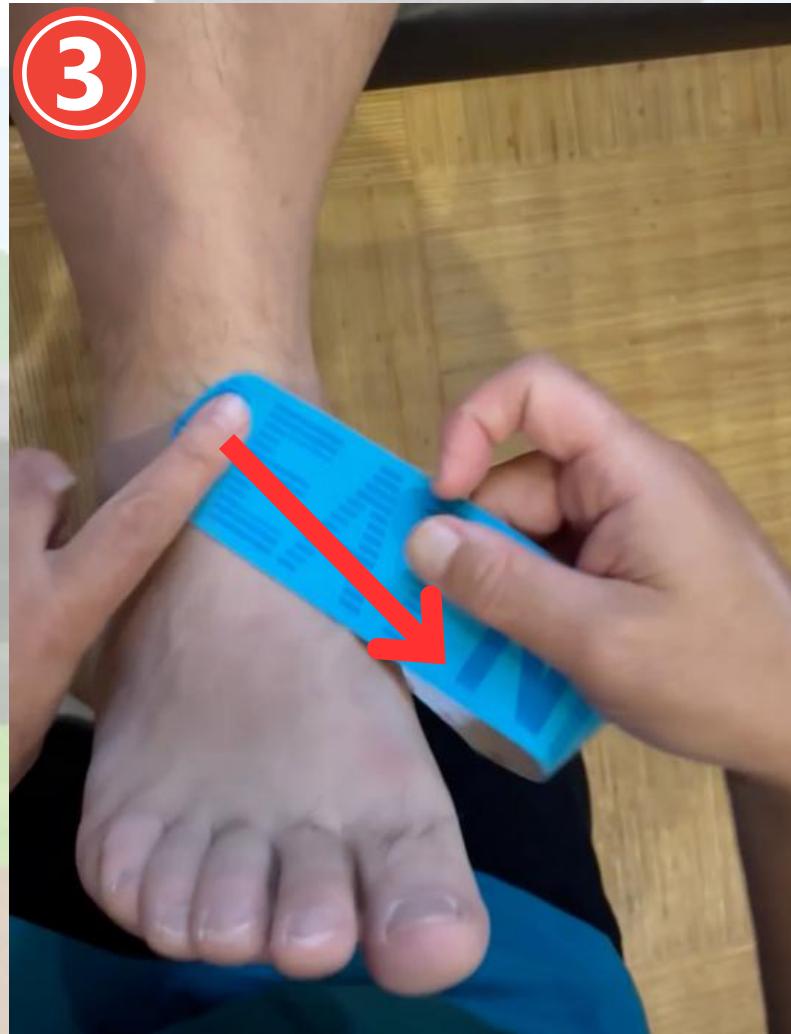


テープィングを
10マスカット

捻挫の 9 割は
外くるぶしの下の怪我

外くるぶしの下に 鞄帯が3本
あり、①→②→③の順に
痛めることが多い

足の捻挫のテープティング



足の捻挫のテープィング

『かかとを中心に外くるぶし→内くるぶし』と長さを測り、テープィングを2つ折りにして中心を決める



足の裏からスタート
引っ張りながら
内くるぶしと外くるぶしへ



完成