



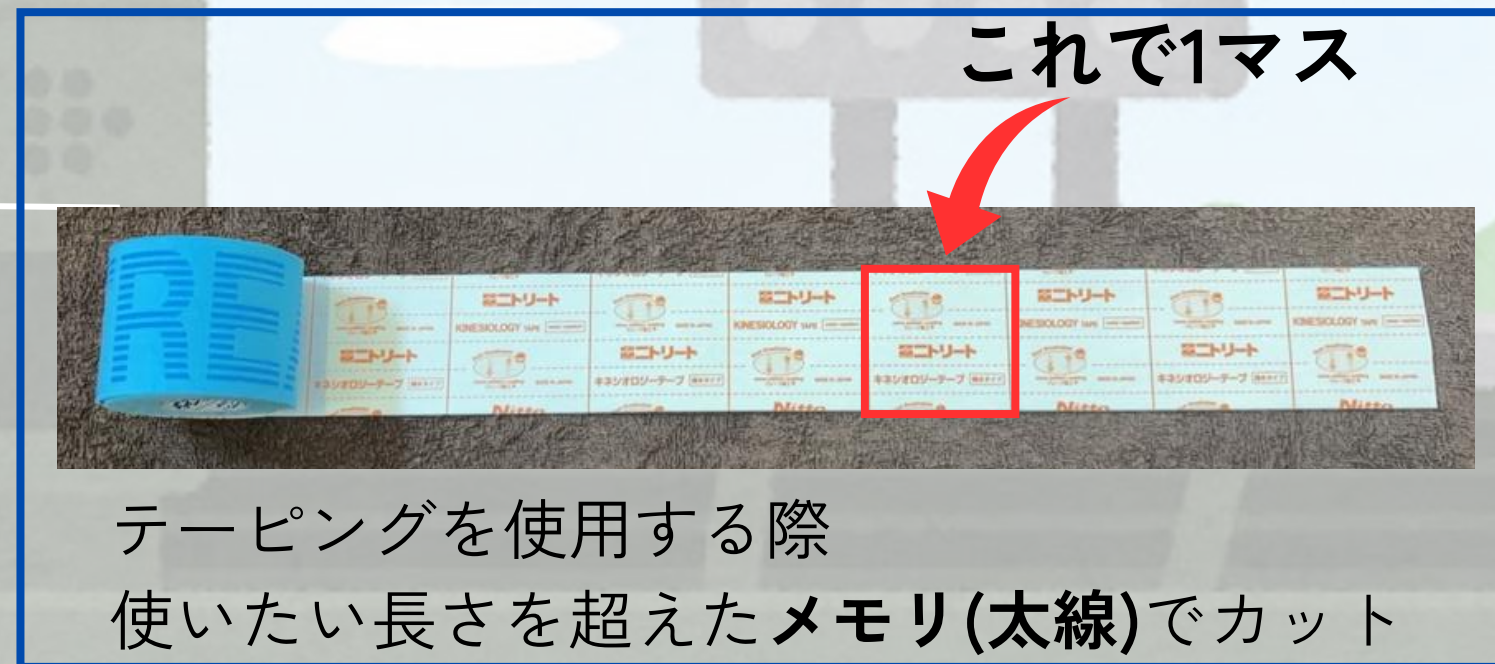


# テーピングを使用する目的

①筋肉の代わりをする

②関節の保護

③痛みの軽減



## テーピングの使用方法



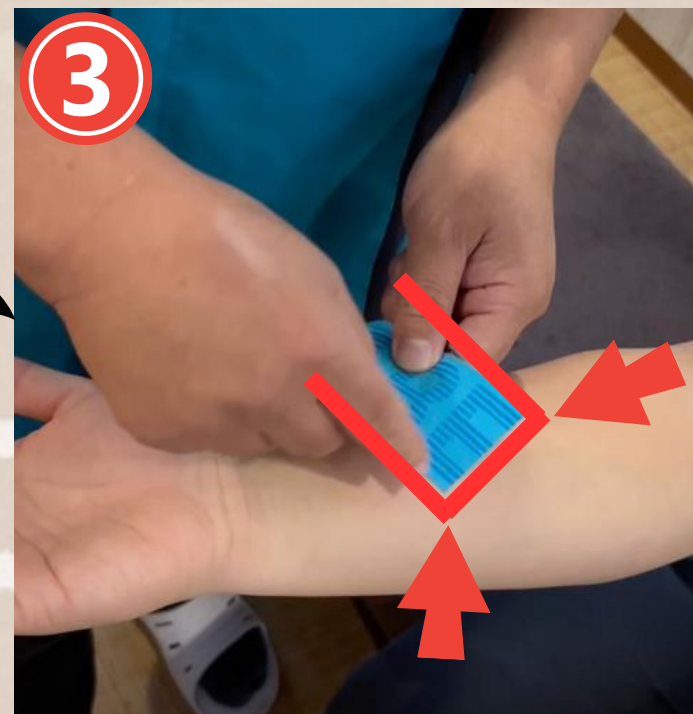


# 野球肘のテーピング



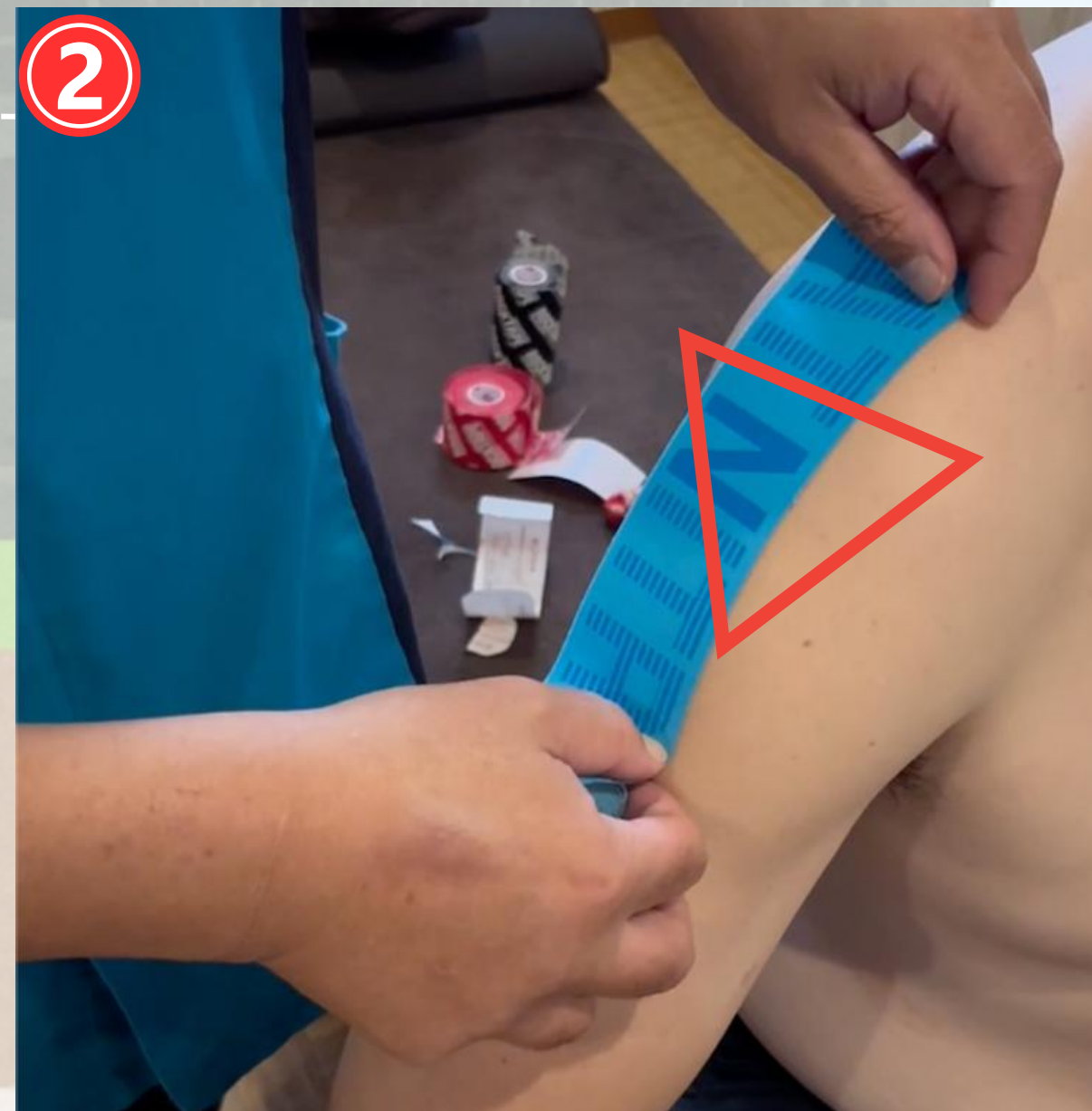
手のひら側から  
肘の**内側**にかけて貼る

テーピングの角を丸く  
カットして**置く**ように貼る





# 野球肩のテーピング



真ん中を切る



2つ折りにして  
角を丸く切る

三角筋に対して貼るため必ず長さの確認を！



# 野球肩のテーピング



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



# 野球肩のテーピング



骨(青い線)の上にある  
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



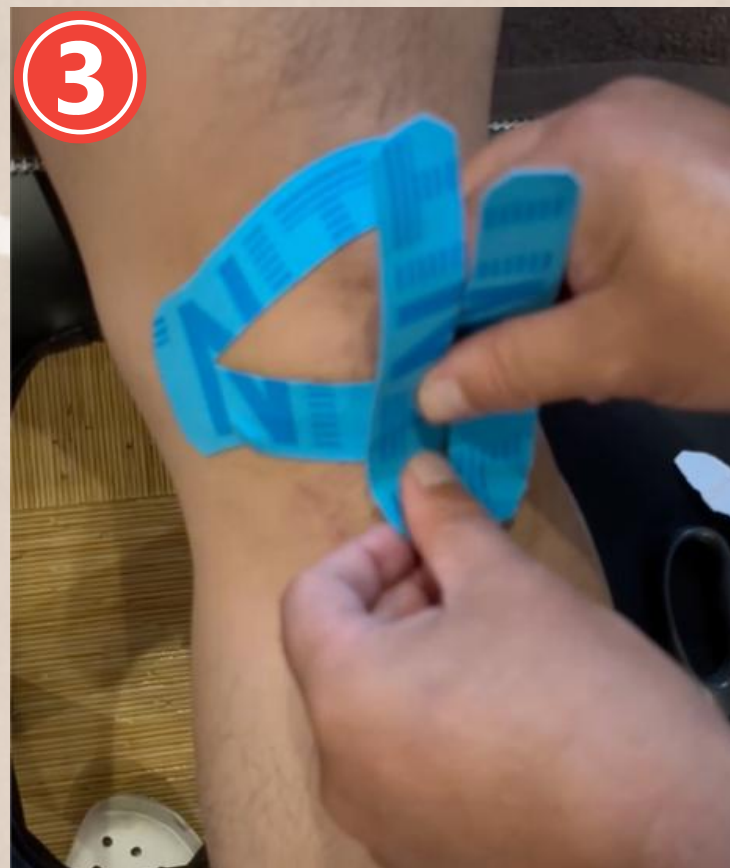
# 膝のテーピング



縦＋横で使用 15cm程  
肩同様にテーピングをカット



◎**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)テーピング

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ピング方法

＊肩・肘・膝と比べ太ももは大きいため、サイズの大きいテーピングを使用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

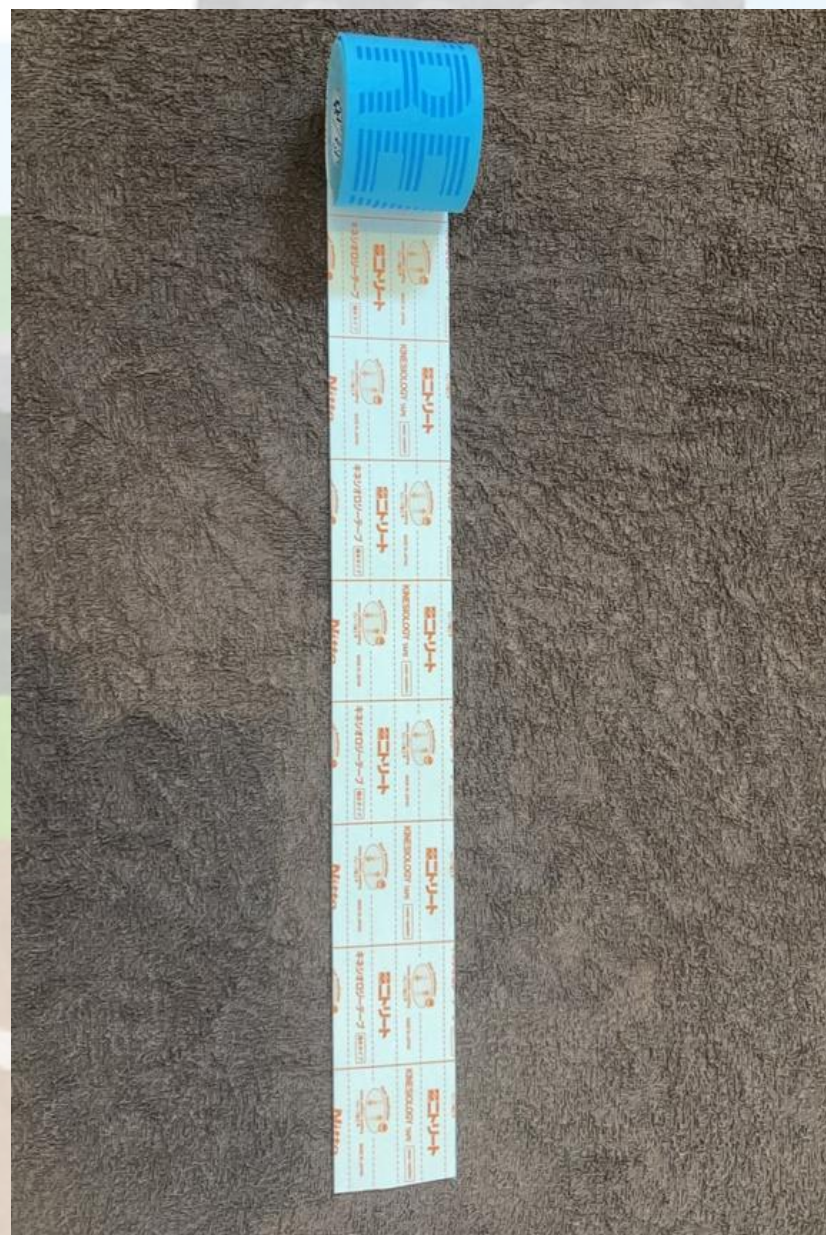


少し**引っ張るよう**に  
上へ貼っていく



# 足の捻挫のテーピング

\* 怪我の中で最も多い



テーピングを  
10マスカット



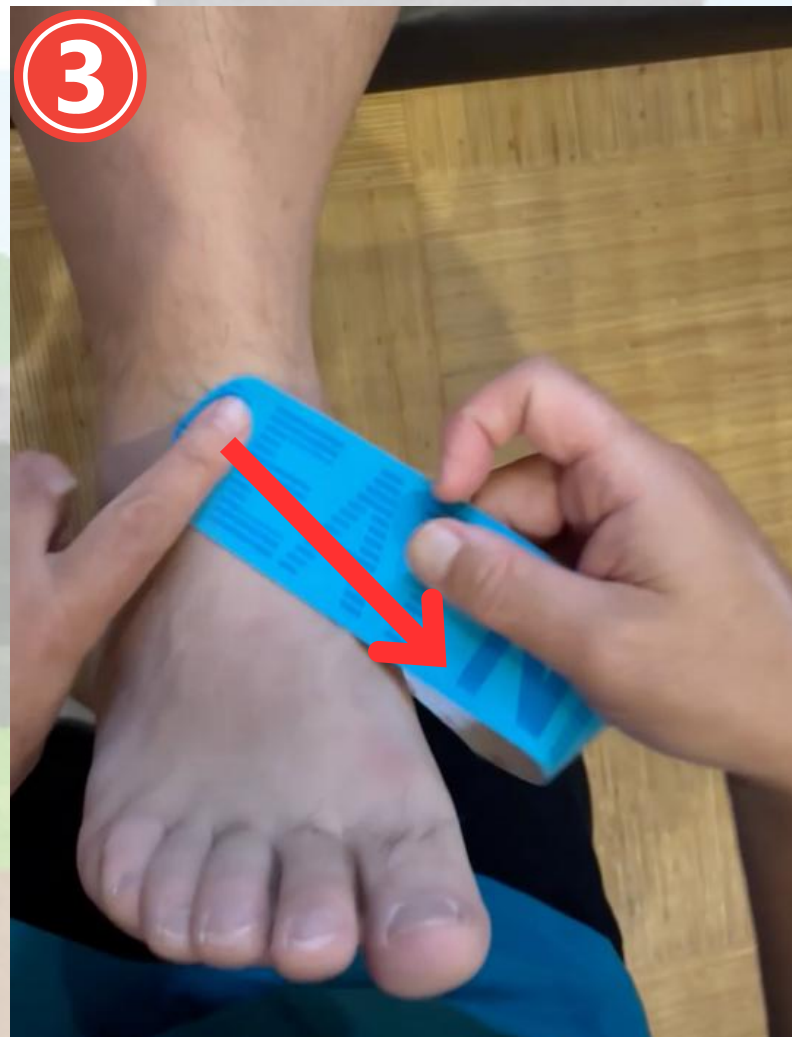
捻挫の 9 割は  
外くるぶしの下の怪我



外くるぶしの下に**靱帯が3本**  
あり、①→②→③の順に  
痛めることが多い



# 足の捻挫のテーピング



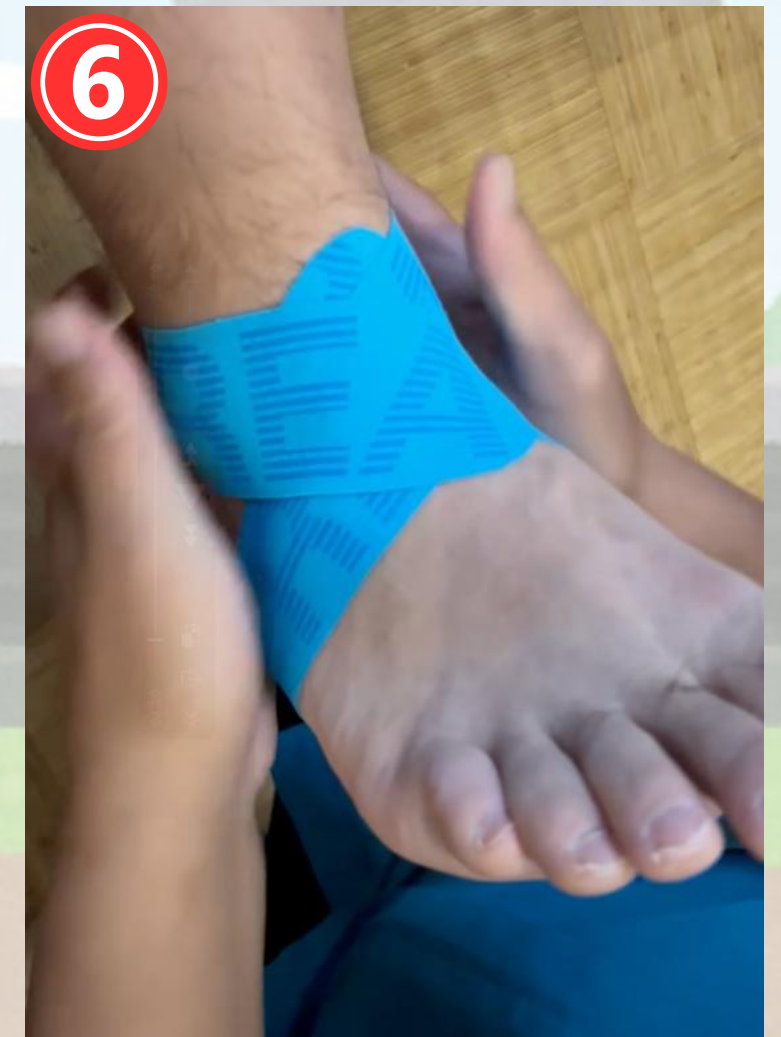
足首の中心から  
**45度の角度**で貼る  
＊必ず内側へ



かかと(丸部分)  
の少し**上を通す**  
＊強めに引っ張る



そのまま上(甲側)  
へ貼り、**内くるぶし**  
**から外くるぶし**へと  
通す



前に戻ってきてクロス  
貼り終えたら、  
**テープが馴染む**よ  
う手で抑える



# 足の捻挫のテーピング

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



↑ 内くるぶし    ↓ 外くるぶし



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