

**NO,1**

**テーピングの目的**

**NO,2**

**テーピングの種類**





**NO,3**

**指に多い怪我への  
テーピング**

**NO,4**

**実技**

# NO.1 テーピングの目的



## 外傷の予防

強い力によって生じるケガを予防

捻挫、挫傷、肉離れ  
靭帯損傷、脱臼、骨折など



## ケガの応急処置

ケガの悪化を防ぐ

患部の保護し、圧迫する  
内出血や腫れの悪化を防ぐ



## 障害の予防

何度も力が加わり生じるケガを予防

オーバーユースによるケガ  
軟部組織の損傷



## パフォーマンス向上

軽微なケガ後のパフォーマンス回復  
安定化、制動化による機能向上

テープ固定による安心感  
関節の緩い箇所を制動・安定化

# NO.2 テーピングの種類

## 伸縮性テープ

テーピング固定に一定の伸縮性を期待したい場合



↓  
25mm

## 非伸縮性テープ

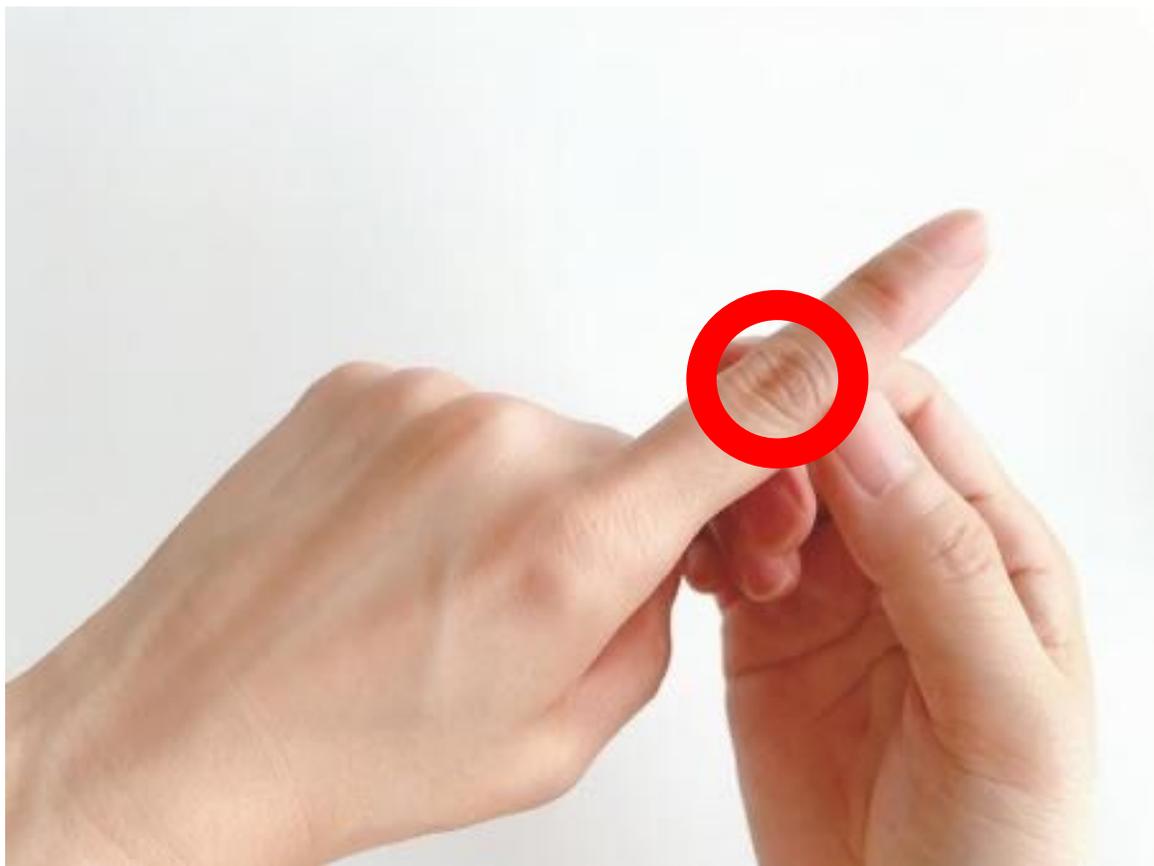
関節の固定 可動域を制限  
身体部位の圧迫など  
しっかり固定したい場合



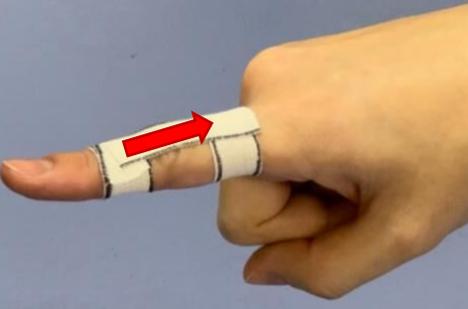
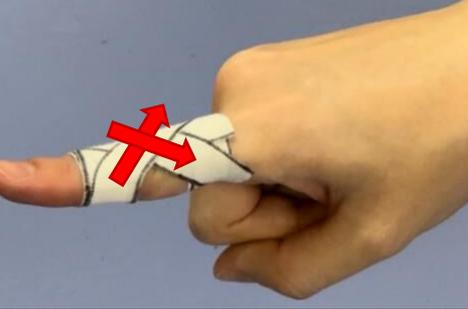
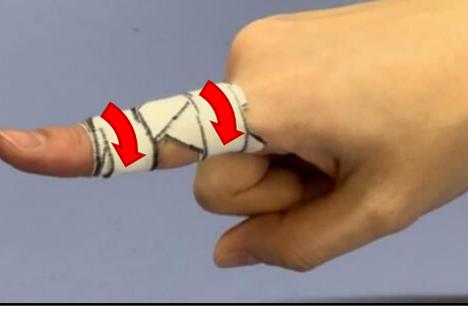
↓  
19mm

# NO.3 指に多い怪我へのテーピング

- ・ 指の第二関節の突き指



## 指に対するテーピング

	<p>●アンカー</p> <p>指を伸ばして、保護する関節をはさむように2カ所にテープを巻きます</p>
	<p>●サポート（縦はり）</p> <p>指を伸ばした状態で、指先側のアンカーから指の付け根側のアンカーまでサポートテープを貼ります</p>
	<p>●Xサポート</p> <p>指先側のアンカーから指の付け根側のアンカーまで、痛めた関節の上で2本のサポートテープをクロスさせて貼ります</p>
	<p>●サーキュラー</p> <p>サポートテープを固定するために、最初に巻いたアンカー（STEP1）の上にテープを一周巻いて、完成です</p>
 <p>動画でも確認できます ぜひ参考にしてください</p>	<p>●完成！</p> <p>※ご注意</p> <p>強く引っ張って巻くと血行障害を起こす可能性があります。</p> <p>指先の色が赤黒くならないよう注意しましょう。巻き終わった後、指先の色が赤黒くなった場合は、すみやかにテープをはずしてください</p>