

選手ではないサポーターの方へ！ ～テーピング巻き方上肢基礎編～

マネージャー・保護者が運動者へ行える基本的なテーピングについてご紹介します！

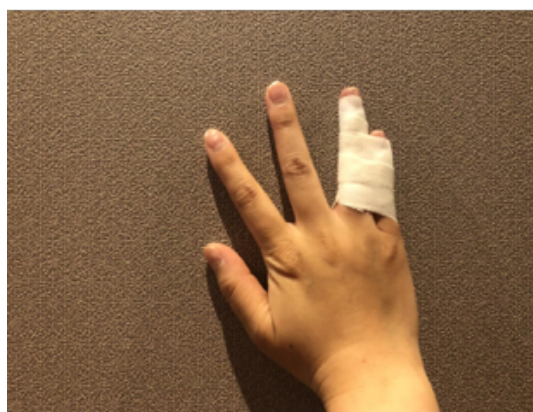
【肩関節（キネシオテープ）】



やり方

- ①肩関節脱臼もしくは肩板損傷者対応になります
 - ②キネシオテープを使つての種類です
 - ③上腕外側中央から肩に向かって一本貼ります
 - ③肩の両サイド一本ずつ巻きます
- ※上腕を肩に引き込むようにテンションをかけます！
- ②と③を2セットほど行いましょう

【突き指】



やり方

- ①突き指者対象になります
 - ②突き指した指に添え木を当てコーチテープで固定します
 - ③添え木がない場合は隣指を代償にします
- ※軽症であれば損傷指だけをコーチテープで曲がらないように固定しましょう
- 2～3周ほど巻きます

