

選手ではないサポーターの方へ！ ～上肢テーピング巻き方基礎編～

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！

【突き指（指伸展制限）】



やり方

- ①手首にアンカーテープ（目印）を一巻きします
- ②コーチテープ（白い非伸縮）を手首親指側からスタートし対象の指の付け根を1周して手首小指側へと戻ってきます
- ③最後にもう一度アンカーテープを巻きます

効果

- ・指を伸ばすことを制限
- ・テープはなるべく細いテープを使います

【テニス肘・ゴルフ肘】



やり方

- ①肘を曲げ拳を握ってもらいます
- ②キネシオテープ（皮膚に直接貼りが可能なテープ）を肘下に2周ほど巻きます

効果

- ・手首を曲げ伸ばしすると痛い方へ
- ・簡易的に巻くことができます

