

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！

【手首の捻挫】



やり方

- ①手首と掌にアンカーテープ（目印）を一巻きします
- ②コーチテープ（白い非伸縮）を手の甲（親指側）から手首（小指側）まで1本巻きます
- ③反対に手の甲（小指側）から手首（親指側）まで1本巻きます
- ④最後に真ん中に1本加えアンカーテープを最初と同じ場所に巻きます

効果

- ・手首を上にする運動を制限します
- ・アンカーテープを巻く時は手首は拳を握り力を入れます
- ・手の平は大きく開きます

【親指の捻挫】



やり方

- ①コーチテープ（白い非伸縮）を1周手首に巻きます（手首親指側から小指側へ）
- ②親指の大き骨に向かって1周巻きます（手首側から指側へ）
- ③もう一度手首へと戻ってきます
- ④①、②、③を連続して2セット行います

効果

- ・コーチテープで巻くので強く固定したい方にオススメです
- ・連続して巻けるので急ぐ場面に最適です

