

簡単な上肢のキネシオテーピング ～肩&肘編～

マネージャー・保護者が運動者へ行える直で皮膚に貼ることが可能な基本的なテーピングについてご紹介します！

【肩のインナーマッスル】

やり方

- ①胸を張らせた姿勢を取らせます
- ②キネシオテープを使い、
肩上部と外側からスタートします
- ③肩上部は肩甲骨上半分に向かって1本、
外側から肩甲骨下半分に向かって1本巻きます
- ④肩甲骨上で終わらず肩甲骨内側を
少しだけ超えるように貼ります

効果

- ・肩甲骨から肩へ着いてる
インナーマッスルのサポートが可能



肩甲骨上



肩甲骨下

【肘の内側靭帯サポート】

やり方

- ①最初は上腕の上から1本
- ②次に上腕の後ろから1本
- ③上腕の真横から1本
- ④肘の内側の骨に被らないように
巻くのがポイントです

効果

- ・肘の内側の靭帯を
痛めている人に効果的です



一本目



二本目



三本目

