

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！

【手首】



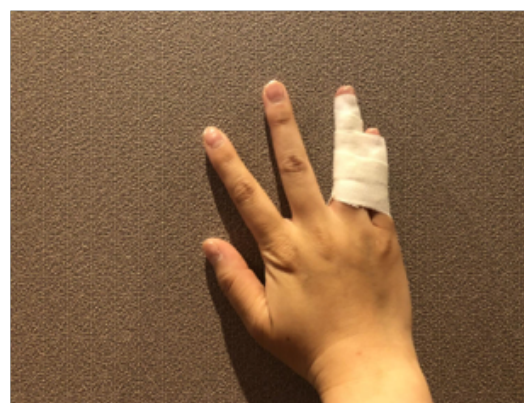
やり方

- ①手首が痛い人対象になります
- ②対象者の手首にコーチテープを巻きます

※強く巻くと血流が止まってしまうので
注意します
(血流チェックは爪先を掴んで離し
2秒程で赤くなる)

2～3周ほど巻きます

【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

