

テーピングについて

今大会も、リゾート&スポーツ専門学校の協力により、テーピングスタッフが試合前のテーピングのお手伝いをします。下記の例を参考にして、必要な道具を用意してください。

テーピングに使う道具

1. ホワイトテープ (伸びない、固定用)
関節を固定するために使われる基本的なテープで、伸縮性はない。
種類は 19、25、38、50mm がある。
2. ハード伸縮テープ (伸びる、固定用・サポート用)
手では切れない伸縮テープ。肩やひじ、膝など、大きな動きをする部位のテーピングに使用する。種類は 50、75mm がある。
3. ソフト伸縮テープ (伸びる、サポート用)
手で切れる伸縮テープ。圧迫、固定やテーピングの仕上げなどにも使う。
種類は 50、75mm がある。
4. キネシオ (縦に伸びる、サポート用)
筋肉の流れに沿って貼る。疲労した筋肉のサポートや、関節の動きの制限など、用途は広い。種類は 25、50、75mm がある。
5. 伸縮包帯 (バンテージ) (伸びる、サポート用)
伸縮する包帯。全体を保護するオーバーラッピング、患部の圧迫や固定、氷のうの固定などに使う。
6. アンダーラップ (伸びる、保護用)
テーピングの際、皮膚を保護するために使用する。

主な使用例

- ① 足首の捻挫 アンダーラップ、ホワイトテープ 38mm
- ② 膝の痛み アンダーラップ、ホワイトテープ 38mm、ハード伸縮テープ 75mm
- ③ つきゆび ホワイトテープ 19mm
- ④ 親指の痛み ホワイトテープ 19mm または 25mm、ソフト伸縮テープ
- ⑤ 肩の痛み ホワイトテープ 50mm、ハード伸縮テープ 75mm、キネシオテープ 75mm