

## 「テーピング」について

### 【はじめに】

サッカーは足のケガが多いスポーツです。テーピングに頼ってプレーしている選手も数多くいると思います。テーピングはアメリカ陸軍兵士の足の治療から始まったといわれています。その後、整形外科分野やスポーツ現場で大きく発展し、今やスポーツには欠かせない大事な役割を果たすものとなりました。現在ホワイトテープをはじめ、キネシオテープ、スパイラルテープ、ファンクショナルテープ、皮膚テープ、KTテープ、などなど、様々な形で進化し、その目的や方法、使う素材などが多様化して来ています。今回はテーピングの基本的なところをお話したいと思います。

### 【役割・目的】

- ① ケガの予防・関節の保護（ケガの前に行う）
- ② 応急処置（ケガの直後の安静が目的）
- ③ 再発予防（最も多く使われている・動くギプス）
- ④ 皮膚の保護（バレーボールなど）
- ⑤ 形状の改善（偏平足、過伸展など）
- ⑥ フォームの矯正・パフォーマンスの向上
- ⑦ その他

### 【基本的な注意】

テーピングにはケガの正確な診断が必要です。無造作なテーピングは血流の障害や筋肉や腱（スジ）、神経を圧迫し痛みやシビレを起こす場合があります。ドクターストップや、「変形」「腫れ」「発熱」「変色」「しびれ・痛み」や重度のケガのとき、皮膚にただれがあるときはテーピング禁止です。

### 【テープの種類と貼り方の名称】

テーピング用ホワイトテープには体の巻く場所に



図 VI-B-231 フィギュアエイトテープ



図 VI-B-232 スターアップテープ

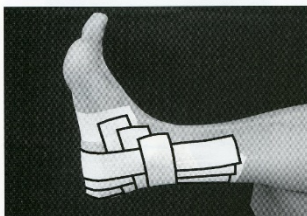


図 VI-B-233 バスケットウィーブ

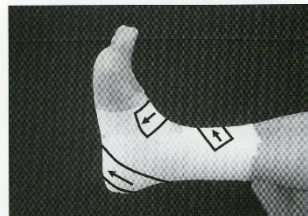


図 VI-B-234 ヒールロックテープ

よって 13 mm～100 mmまで 7 種類の幅をもったテープがあります。足関節に主に使う 38 mmは約 20 キロの力に耐えることができます。よって体重を目安にテープの本数を調節することができます。テープは 1 本 1 本役割がありその機能によって名前が付けられています。A) アンカーテープと B) サポートテープに分かれており、さらに B)はスターアップ、ホースシュー、フィギュアエイト、ヒールロックなど数種類の巻き方を組み合わせてテーピングの効果を高めていきます。

### 【テーピングへの一問一答】

**問 1** テーピングを巻き続けるとその部分は弱くなりますか？

**答 2** テーピングによって痛みが軽減されれば筋力の低下は防ぐことができ、その部分が弱くなることはありません。ただケガの完治と強く安定した動きを取り戻すにはリハビリと筋力トレーニングが必要です。

**問 2** 午前の練習前にしたテーピングをそのまま外さずに午後の練習をしてもいいですか？

**答 2** 運動時のテーピング効果は約 3～4 時間です。午前の練習が終わったらテーピングを外し関節や筋のマッサージやストレッチングをして午後の練習前に新たにテーピングをしてください。また、テーピングの際には毛を剃っておいた方がいいと思います。

**問 3** ケガが治ってからもテーピングは必要ですか？

**答 3** ケガをしていない方と比べて、ほぼ同じような筋力と関節の安定性があればテーピングは必要ありません。しかし、痛みがなくても筋力不足や不安感があれば再発予防のためテーピングを勧めます。

**問 4** テーピングをすればパフォーマンスが上がりますか？

**答 4** ケガの場合テーピングにより痛みが和らげばパフォーマンスは上がります。これは臨床実験で証明されています。ケガをしていない場合はケースバイケースで様々なテーピング方法でパフォーマンスを上げることが可能な場合があります。

### 【まとめ】

テーピングは熟練したトレーナーが巻くと魔法のような効果が出る場合があります。奥が深く魅力あるテクニックだと思います。ぜひ皆さんもテーピングに挑戦してみてください。