

テーピング(足首セルフテーピング)

テーピングは、関節に巻くことで部位の補強と動きの制限を行い、怪我予防や痛みの軽減を行います。テーピングには、様々な種類があります。様々な種類のテープを使い、関節や筋肉にサポートを提供したり、運動中の安定性を高めることができます。テーピングは怪我を治すためのものでなく、予防するものでありテーピングを行っていても必ず怪我を防げるというものではありません。そのため、過度な期待は危険です。

動きの制限を行い、怪我の予防や再発の予防を目的に行います。また、テーピングを行うことでプレーへの心理的な不安を緩和しプレーへの集中力を高める効果があります。

上でも述べましたが、テーピングを行っていても必ず怪我を防げるわけではありません。そのため、普段のストレッチやトレーニング、運動前の準備もとても大切です。

足首のセルフテーピング



伸縮テープを使用します。

- ① うちくるぶしの中央を覆うように、外くるぶしに向かって強く引っ張りながら貼ります。
- ②③④ 2本目は1本目の内側から始まり、つま先方向に半分ずらして1本目と同様に貼ります。
- ⑤ 外側から足首の前を通して、脛の内側まで引っ張り、
- ⑥ らせん状になるように引っ張らずに
- ⑦ 巻き上げていき完成です。