



海東 翼

【所属】 クアトロコアメディカル滋賀
【資格】 日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー
鍼灸師
NASM-Pes

セルフコンディショニング スキルを身につけよう!

今回は、自分で実施できるケアの方法とテーピングの巻き方についてご紹介いたします。

コンディショニングを整える方法の多くは、専門知識が必要な内容になっています。一方で、自分で実施できる内容が存在しているのも事実です。専門家を頼り協力を仰ぐ部分と、自ら介入できる部分は取り組み、日頃からのコンディショニング作りをより充実したものにしていきましょう。今回は、その内容の一部をご紹介します。



足攣り予防対策(ふくらはぎ)

ふくらはぎのテーピング

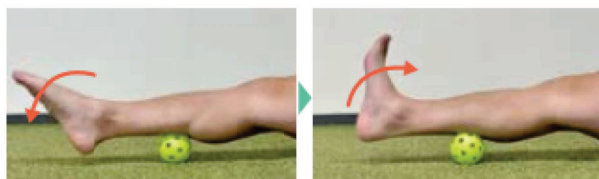
- 1 踵の底面から実施する。
- 2 アキレス腱上で2本のテーピングを交差しふくらはぎを包み込む。

※使用テーピング:キネシオ50mm 用いる張力:50%~75%程度の伸張率で実施 1)



ふくらはぎのリリース

- 1 アキレス腱と腓腹筋の間にボールをあてがい、足関節を上下に動かします。



- 最初は、圧刺激になれることから始めましょう。
- 慣れてくれば、足関節を上下に動かします。
- 時間は15秒程度でセットを組んでください。
- 実施後にふくらはぎのつっぱり感が軽減されていることを確認します。

脛(すね)の内側の痛みに対するテーピング(シンスプリント)

内側アーチ保持のテーピング

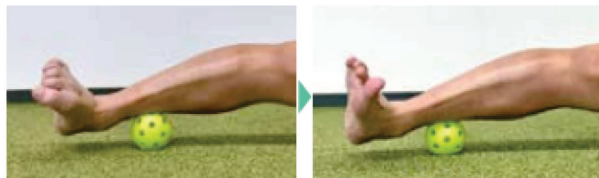
- 1 小趾球からスタートし、踵の内側に向かってテープを貼ります。
- 2 内くるぶしの後ろを通過し、脛骨(すねの骨)のすぐ後ろを上がっていきます。

※使用テーピング:キネシオ50mm 用いる張力:50%~75%程度の伸張率で実施 1)



脛(すね)の内側の痛みに対するリリース

- 1 脛(すね)の内側にボールをあてがい、足趾をグーバーしながら動かします。



- 最初は、圧刺激になれることから始めましょう。
- 慣れてくれば、足趾をグーバーしながら動かしましょう。
- 時間は15秒程度でセットを組んでください。
- 実施後に脛の内側のつっぱり感が軽減されていることを確認します。

注意点

- 体に不調を覚えるときは、まず整形外科への受診をお勧めします。
- テーピングの取り扱いについては、専門家の意見を踏まえ実施しましょう。

参考文献 1)吉田一也:キネシオテーピングの理論と基本的貼付法.理学療法科学27(2):239-245,201