



テーピングの基礎

～足関節捻挫のテーピングについて～

大島 颯太

本日のアウトライン

- ① テーピングの基礎
- ② 内反捻挫に対するテーピング ～基本～
- ③ 内反捻挫に対するテーピング ～応用～

効果・目的

効果

関節運動の制動、または誘導

靱帯、筋・腱、皮膚の機能補助、保護

目的

急性期処置

外傷、再発予防

評価、治療

パフォーマンスの向上

基本的な考え方

unnecessary制動はしない

- 逆アライメントによる二次傷害に注意

少ない枚数のテープで効果を得る

- 枚数が多くなると動きにくい

目的によってテープを使い分ける

- テープの効果を理解して貼付する

テープの種類

種類

非伸縮テープ

伸縮テープ（ハードタイプ・ソフトタイプ）

その他（キネシオテープなど）

太さ

各テープに様々な太さがあり目的によって使い分ける

非伸縮テープ



非伸縮テープ

- ・テープに伸張性がなく固定力が高いため、関節固定や圧迫に使用されることが多い
- ・しわができやすいので注意が必要

伸縮テープ



ハードタイプ

- ・伸縮性と強度を併せ持ち、関節の制動を目的として使用されることが多い
- ・強い粘着力を持つため皮膚への悪影響に注意



ソフトタイプ

- ・高い伸縮性が特徴であり、軽度の圧迫や制動を目的として使用されることが多い

その他



キネシオテープ

- ・ 筋機能の補助として使用されることが多い



アンダーラップ

- ・ 皮膚の保護を目的として使用される

内反捻挫に対するテーピング～基本～

目的

- －底屈・内反方向への運動を制動する

使用場面

- －急性期の関節固定や圧迫

使用するテープ

- －非伸縮テープ38mm、アンダーラップ

アンダーラップ



- 目的：皮膚の保護
- 下腿遠位～足部までテーピングを巻くため、その範囲を保護する
- 全体を通して、足関節中間位でテーピングを巻くようにする

アンカーテープ



- 目的：テーピングの効果を高める
- 下腿遠位に3本、足部に1本巻く
- アンカーテープの端はテープのずれを防止するために、極力皮膚に付着するようにする
- 下腿の弯曲に注意してテープを貼る

スターアップ



- 目的：内反を制動する
- 下腿内側アンカー→踵骨下方→外側アンカー
- 1本目は内果の後方から開始。2本目以降は1/2ずつ重ね合わせて合計3本貼る
※外反方向に引っ張りすぎないように！
- 第5中足骨にかからないように注意する
- 仕上げにアンカーを1本貼付する

ホースシュー



- 目的：スターアップのずれを抑える
- アキレス腱の弯曲に注意して、1本目は少し斜め下方に貼付する
- その後3本貼付し、2本目以降は1/2ずつ重ね合わせて合計4本貼付する

サーキュラー



- 目的：スターアップのずれを抑える
- 内果上方から1本目を貼付
- その後3本貼付し、2本目以降は1/2ずつ重ね合わせて合計4本貼付する

ヒールロック (外側)



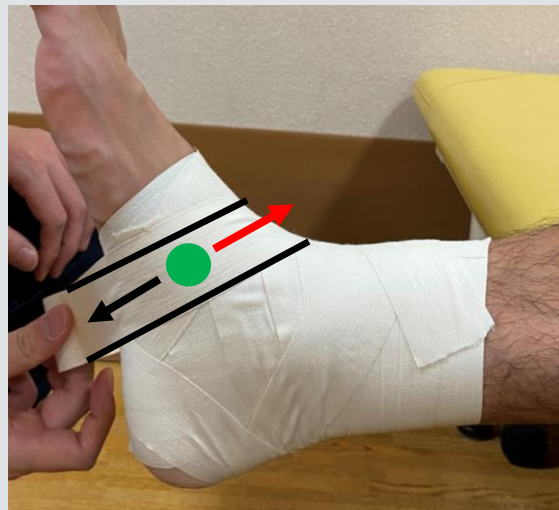
- 目的：踵骨の固定
- 下腿外側→内果やや上方→アキレス腱→踵骨外側→足底→足背
- 下腿と足背部のテープが平行になるように

ヒールロック（内側）



- 目的：踵骨の固定
- 下腿内側→外果やや上方→アキレス腱
→踵骨内側→足底→足背

フィギュアエイト



- 目的：底屈制限
- 舟状骨を通るように巻くため、舟状骨を中心に開始する
- 左手の方は外果やや上方に貼付し、右手の方は足底→足関節前面→内果→アキレス腱→下腿前面を通るように貼付する

アンカーテープ



- 目的：テーピングの効果を高める
- 足部に1本アンカーテープを貼付する

実際の動画



内反捻挫に対するテーピング～応用～

目的

- －底屈・内反方向への運動を制限しながらプレーする

使用場面

- －競技復帰時や再発予防

使用するテープ

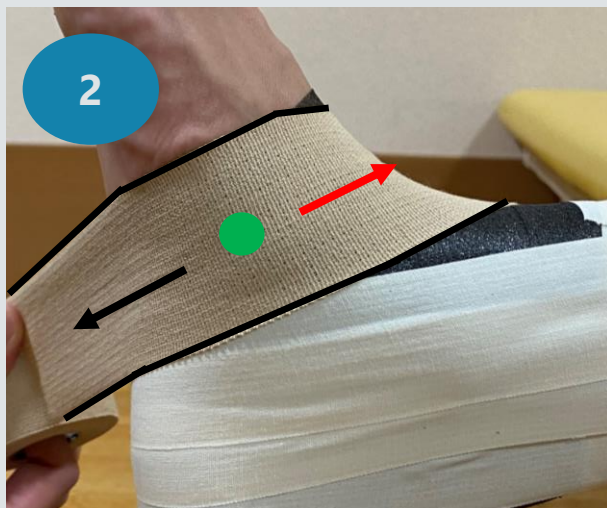
- －非伸縮テープ38mm、アンダーラップ、
伸縮テープ（ハードタイプ）50mm

アンカー～スターアップ



- 目的：内反を制限する（基本と同じ）
- アンカーテープは下腿のみ

フィギュアエイト+ヒールロック



● 目的：底屈制限＋踵骨固定

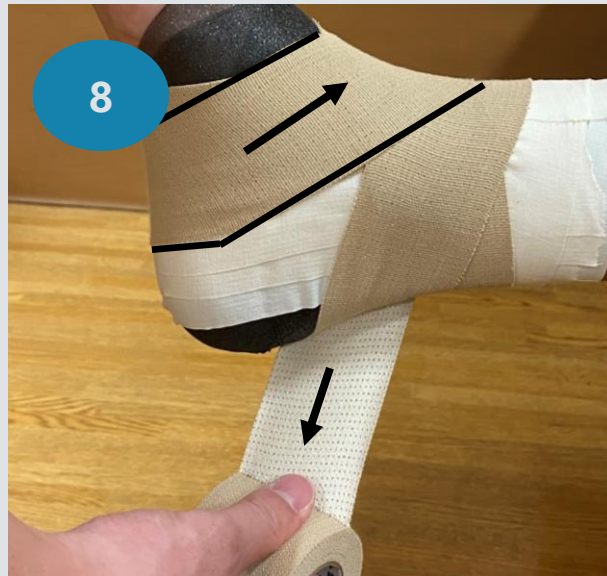
①舟状骨を中心に、外果・足底へ

②足部外側を通り、足関節前面
に向かう

③足関節前面→内果を通る

④内果→アキレス腱→外果を通る

フィギュアエイト+ヒールロック



⑤外果→足関節前面→内果

⑥内果→アキレス腱→踵骨外側
を通り、足底に向かう

⑦足底→足部内側→外果へ向かう

⑧外果→アキレス腱を通る

フィギュアエイト+ヒールロック



⑨踵骨内側→足底へ向かう

⑩足底→足部外側→足関節前面
へ向かう

⑪足部前面→内果→下腿遠位
へ向かう

⑫アンカーテープまで巻き上げる

実際の動画



目的をもってテーピングを巻くことが重要！

例) 軽度の捻挫→柔らかいテープや本数を減らす
競技特性を考慮→状態によっては底屈はある程度許容する場合も

選手の状態に合わせたテーピングを！

ヒールロック (外側)



- 目的：踵骨の固定
- 下腿外側→内果やや上方
→アキレス腱→踵骨外側
→足底→足背
- 下腿と足背部のテープが平行になるように

フィギュアエイト+ヒールロック



● 目的：軽度底屈制限＋踵骨固定

①外果→舟状骨→足底を通る

②足部外側を通り、足関節前面
に向かう

③足関節前面→内果を通る

④内果→アキレス腱→外果を通る