

## テーピング勉強会の報告

平成 29 年 7 月 30 日（日）AM10：00～12：30 まで愛整会館 3 階にて開催しました。参加者数は、24 名でした。西尾衛生材料（株）の協賛を得て、実りのある講習会を実施することができました。

講師は、株式会社アクタ 芥田 晃志様をお招きして、講義と実技指導をして頂きました。「器具を用いた筋膜リリースとそれを維持させる効果的なテーピング」と題して講義があり、テーピングの適応、特性について説明されました。

使用したテーピングは、ニューハレクライミングテープ、NS テープ 15cm、30cm です。

伸縮テーピングテープの元祖ニューハレ®とは、ライクラ®素材（合成繊維の一種であるポリウレタン繊維。元の長さの 7 倍まで伸び、張力がゆるめられると弾性により元の長さに戻る）の伸縮性能を生かし、筋肉と関節の動きとサポート力を、徹底追求した商品だそうです。また講義では、上肢（肩・肘）、下肢（膝・足）を中心にニューハレクライミングテープ、NS テープの貼り方を教えて頂きました。

参加者からは、積極的な質問や撮影をするなどとても熱心な様子でした。

講師にテーピングを貼ってもらい関節の動かしやすさを確認するなどして大変有意義な時間でした。

次年度も開催予定ですので、組合員のご参加をお待ちしております。

ヒザ外側・腸脛靭帯のサポートに

**もも外側（腸脛靭帯）**

30cm

テープ準備①

【テープテンション】伸ばさない



1 ヒザ下が 45 度になるように椅子に座り、ももの外側の揉んで気持ちのよいライン（腸脛靭帯）を探す。



2 ①で見つけた筋肉のラインにテープの中央ラインが合わさるように「テープ準備①」をヒザのおさら下に貼りつける。



3 ①で見つけた筋肉のラインの上にテープの中央ラインが合わさるように貼りつけて完成。



4 ヒザの「Vテープ」と合わせて貼る場合には、「もも外側」のテーピングを先に貼るとテープがはがれにくい。

体格や脚の長さに合わせて、テープを長く（5cm 幅のロールテープをカットして使用）してもよい。

※NS テープ貼り方説明書より抜粋

※説明文にあるテープ準備①とは、テープの端を 2～3cm めくり、裏紙のみを剥がした状態

もも裏の違和感に

## ハムストリングス真ん中からヒザ裏

30cm

テープ準備①

【テープテンション】伸ばさない



1  
ヒザを曲げずに前屈し、ハムストリングスをストレッチした状態で張りを出し、ヒザの裏に**テープ準備①**を貼る。



2  
ももの裏の違和感のあるラインに沿って、上方向に向かってテープを伸ばさずに貼りつけていく。自分で貼る場合には、足を少し開き、ももの間から手を伸ばして貼る。



3  
完成。

テープを貼る前に張りや違和感がある箇所を触って確認し、その上にテープの中心がのるようにする。

※NS テープ貼り方説明書より抜粋

※説明文にあるテープ準備①とは、テープの端を2～3cmめくり、裏紙のみを剥がした状態



実技指導①



実技指導②