

コンディショニングルーム運営マニュアル

岩手県作業療法士会

【目次】

1. 岩手県作業療法士会がサポートする競技について
2. コンディショニングルーム運営
3. アイシング
4. マッサージ
5. ストレッチ
6. テーピング



【作業療法士会がサポートする競技】

- バレーボール （身）（知）（精）
競技日程：10月21日（金）～10月25日（月）
開催場所：花巻市総合体育館
- フライングディスク （身）（知）
競技日程：10月21日（金）～10月25日（月）
開催場所：県営運動公園 陸上競技場



【バレーボール（身）（知）（精）】

聴覚障がい者、知的障がい者と精神障がい者のバレーボールが公式競技として実施されている。いずれも6人制を採用しているが、ネットの高さはそれぞれ異なる。

- 聴覚障がい 男子：2.43m 女子2.24m
- 知的障がい 男子：2.30m 女子2.15m
- 精神障がい 2.24m

※精神障がい部門のバレーボールは、6人制バレーボールの規則に準じて行うが、ソフトバレーボールを使用したり、コート上には常時女性選手を1名以上参加しなければならないなど、独自の規則を採用している。

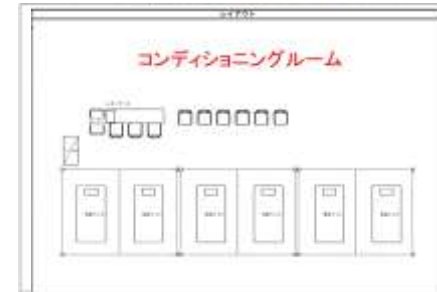


【フライングディスク（身）（知）】

- アキュラシー競技
5mまたは7m離れたアキュラシーゴール（直径91.5cmの円形）にディスクを10回投げてその通過数を競う。
- ディスタンス競技
ディスクを3回投げて遠投距離を競う。



【会場レイアウト バレーボール】



【会場レイアウト フライングディスク】



【コンディショニングルーム】

- ① 事業の目的
希望郷いわて大会に参加する選手が万全な状態で大会に臨めるよう、**有資格者によるスポーツマッサージやストレッチ等**により選手の体をほぐしたり、競技前後の筋肉の疲労回復を図るために設置。
- ② 事業内容
有資格者（理学療法士、**作業療法士**、柔道整復師等）によるスポーツマッサージ、ストレッチ、テーピング、アイシング等



【コンディショニングルーム運営の流れ】

- ①選手受付
監督やコーチの許可があるのか、また、次の競技やチームの予定に支障がないのかを確認する
 - ②問診
自己紹介をする。
選手に「問診票」を記入してもらおう。 ※自分で記入が難しい場合は聞き取りにより記入する。
すぐに施述が出来ない場合は順番待ちの席に案内する。 ※随機応変に対応
 - ③施術
選手の要望に従い、有資格者による施術（マッサージ・ストレッチ・テーピング・アイシング等）を行う。
- <傷病者への対応>
傷病者が来室した場合は、医師及び看護師を配置した救護所を各会場に設置しているので、すぐに連絡して、救護所に案内すること。
※コンディショニングルームで、治療・処置は行わない。
- ④報告（報告書作成）
施術後は、施術の内容を「問診票」（2枚複写）に記入し、2枚目の「報告書」を本人や介助者等に渡して、選手団の監督等に施術内容を報告する。
※施術後の問診票は、ファイルに綴じる。



【運営体制について】

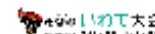
- ・ 会場までの来場方法
会場周辺に駐車場を準備します。開始30分前までに集合して下さい。
- ・ 服装
岩手県より帽子、ベストを配布します。
作業療法士会よりボロシャツを配布します。
- ・ 昼食
実行委員会で昼食を準備します。
- ・ 旅費
会場までの往復に要する経費を支給します。



【アイシング】

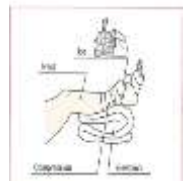
炎症の5兆候

- ・ 患部の代謝レベルが上がり血液が集まるため赤くなる（発赤）
- ・ 充血すると患部の温度も上がる（熱感）
- ・ 充血液の漏出や細胞液などの漏出によって腫れる（腫脹）
- ・ 発痛物質による痛み（疼痛）
- ・ 疼痛による可動域制限や筋力低下（機能障害）



【RICE処置とは】

- ・ R 運動を中止する事で患部への血流量を減らし、固定する事で患部の動揺性を防ぎ局所的な安静を図る
- ・ I 患部を冷却する事により血管収縮させ2次的低酸素症を抑制する感覚麻痺作用で疼痛軽減を図る
- ・ C 圧迫する事により損傷部位からの出血細胞液の漏出（内出血）を抑制する腫脹の抑制
- ・ E 患部を心臓より高い位置にあげ物理的に患部への血流を緩やかにし、静脈血の流れが促進する事により腫脹を防ぐ



【アイシングの方法】



アイシングの注意点は、患部によって時間をかえる。患部の感覚がなくなり寒冷起因の血管拡張により温かくなるまでおこなう。アイシングの間隔は、1～2時間に1回、間欠的に行い24～72時間繰り返す。凍傷に注意する（皮膚がただれる 感覚障害 血行障害）。☆的確な温度の冷却媒体を用いた1時間以内の継続アイシングではほとんど凍傷は発生しない。☆圧迫しすぎると血行障害や神経障害が出現（肘関節 腓骨頭付近など）。



アイシングの注意点は、患部によって時間をかえる。患部の感覚がなくなり寒冷起因の血管拡張により温かくなるまでおこなう。アイシングの間隔は、1～2時間に1回、間欠的に行い24～72時間繰り返す。凍傷に注意する（皮膚がただれる 感覚障害 血行障害）。☆的確な温度の冷却媒体を用いた1時間以内の継続アイシングではほとんど凍傷は発生しない。☆圧迫しすぎると血行障害や神経障害が出現（肘関節 腓骨頭付近など）。

【アイシングの注意点】

- ・1回につき20～45分を目安におこなう 患部によって時間をかえる
 - ・患部の感覚がなくなり寒冷起因の血管拡張により温かくなるまでおこなう
 - ・アイシングの間隔は、1～2時間に1回、間欠的に行い24～72時間繰り返す
 - ・凍傷に注意する（皮膚がただれる 感覚障害 血行障害）
- ☆的確な温度の冷却媒体を用いた1時間以内の継続アイシングではほとんど凍傷は発生しない。
- ☆圧迫しすぎると血行障害や神経障害が出現（肘関節 腓骨頭付近など）

【アイシング適応外のケース】

- ・冷却刺激により寒冷アレルギーや循環障害を起こす様な人
- ・冷却刺激によって湿疹（寒冷蕁麻疹）が出る人
- ・冷却刺激によって抹消の血流が低下しチアノーゼ状態（レイノー現象）

アイシングの注意点は、患部によって時間をかえる。患部の感覚がなくなり寒冷起因の血管拡張により温かくなるまでおこなう。アイシングの間隔は、1～2時間に1回、間欠的に行い24～72時間繰り返す。凍傷に注意する（皮膚がただれる 感覚障害 血行障害）。☆的確な温度の冷却媒体を用いた1時間以内の継続アイシングではほとんど凍傷は発生しない。☆圧迫しすぎると血行障害や神経障害が出現（肘関節 腓骨頭付近など）。

【スポーツマッサージ】

- ・基本的なマッサージの手技をスポーツの特殊性を十分に考慮した上で、スポーツ活動に役立てることを目的として、活用するもの
- ・目的
 - ①疲労回復
 - ②ウォーミングアップの補助
 - ③パフォーマンス向上（コンディショニング）
 - ④競技間（インターバル）
 - ⑤スポーツ傷害の治療

アイシングの注意点は、患部によって時間をかえる。患部の感覚がなくなり寒冷起因の血管拡張により温かくなるまでおこなう。アイシングの間隔は、1～2時間に1回、間欠的に行い24～72時間繰り返す。凍傷に注意する（皮膚がただれる 感覚障害 血行障害）。☆的確な温度の冷却媒体を用いた1時間以内の継続アイシングではほとんど凍傷は発生しない。☆圧迫しすぎると血行障害や神経障害が出現（肘関節 腓骨頭付近など）。

【実施上のポイント】

- ・競技特性の把握
競技によってよく使う筋肉の把握
- ・マッサージを受ける人の身体の状態把握
ROM、筋の柔軟性や硬さを確認に刺激量を決定
- ・マッサージを行う環境面
室内であれば室温は20～25℃ 夏季はテントや木陰
- ・マッサージを受けるもの、施術者への注意
セラピストはマッサージを行う前は手指を洗浄消毒をし、爪を短く切り、指輪等の装飾品は外して行う

アイシングの注意点は、患部によって時間をかえる。患部の感覚がなくなり寒冷起因の血管拡張により温かくなるまでおこなう。アイシングの間隔は、1～2時間に1回、間欠的に行い24～72時間繰り返す。凍傷に注意する（皮膚がただれる 感覚障害 血行障害）。☆的確な温度の冷却媒体を用いた1時間以内の継続アイシングではほとんど凍傷は発生しない。☆圧迫しすぎると血行障害や神経障害が出現（肘関節 腓骨頭付近など）。

【実施上のポイント】

- ・ マッサージに用いられる滑剤
皮膚との摩擦を軽減し、手指をスムーズに動かせる為に使用
乾性：ベビーパウダー、タルク
湿性：オイル、ローション、オリーブ油
- ・ マッサージの時間、刺激量
局所で5～10分、全身で40～60分程度
刺激が強すぎるとみかえしがおこるため注意
- ・ 禁忌
 - ①外傷の受傷直後
 - ②伝染性疾患、感染症がある場合
 - ③皮膚疾患の場合



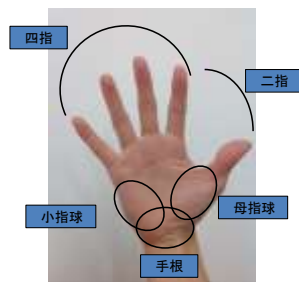
【効果・作用】

- ①皮膚に対する作用：
知覚受容器を刺激し、反射的に皮膚の血管を拡張させることにより
血流量が増加し、新陳代謝が促進される
- ②筋肉に対する作用：
筋肉中の老廃物や代謝物質を除去し、血液、リンパ液の循環を促進
させ筋の収縮力、持続力が増進される
- ③神経に対する作用：
軽擦法などの弱い刺激の手技では神経の興奮を強め、運動神経に
対して刺激的に働き、また圧迫法や強擦法などの強い手技は知覚
神経を抑制する



【基本手技】

- ①軽擦法
1.手掌軽擦 2.手根軽擦 3.四肢軽擦 4.二指軽擦 5.母指軽擦 6.指腹軽擦
- ②揉捏法
1.手掌揉捏法 2.手根揉捏法 3.四肢揉捏法 4.母指揉捏法 5.二指揉捏法
6.把握揉捏法 (a.双手揉捏法 b.握持状揉捏法 c.鉤状揉捏法 d.槽邊揉捏法)
- ③強擦法
1.らせん状強擦法 2.渦巻き状強擦法 3.履根互状強擦法
- ④叩打法
1.手掌打法 2.縮気打法 3.切打法 4.合掌法
- ⑤振戦法
1.牽引振戦法 2.手掌振戦法
- ⑥圧迫法
1.母指圧迫法 2.手根圧迫法



【マッサージの注意点】

- ・ スポーツマッサージは主に**軽擦法**や**揉捏法**の手技を中心に
行う。まず最初に軽擦法により、マッサージをする部位の筋
の状態を確認するとともに、皮膚や筋肉に軽い刺激を与え
徐々に刺激を強くしていく、刺激量に慣れていく。
- ↓
- ・ 次に、**揉捏法**により対象部位、疲労回復の目的であれば、
硬くなった筋をリフレッシュさせるまで、
- ↓
- ・ 試合前のコンディショニング調整の場合は目的の硬さまで揉
みほぐしていく。必要に応じて他の手技を加える
- ↓
- ・ 最後に**軽擦法**を行う



【手掌軽擦】



手のひら全面を使用する方法で、前腕、上腕
や大腿
部など筋肉の大きい部位に使用する



【二指軽擦】



母指と示指を使用して部位をはさんでマッサージをする方法で、アキレス腱や手足の指などの細い部位に使用する



【指顆軽擦】



拳を作りその拳の部分局部に押し当て、一定の力で手首を反らせるようにしてマッサージをする方法で、手掌や足底部など比較的皮膚や腱膜が厚い部位に使用する



【揉捏法】

少し圧を加えながら輪状もしくは楕円状につかんで揉む方法



【腰部のマッサージ】



母指圧迫法

手根圧迫法



【振戦法】



相手の手や足を持ち軽く引っ張りながら、リズムカルに前後左右に細かい振動を加える

刺激が体の深いところまでとき、刺激を拡散でき全身的にマッサージできる

軽擦法や揉捏法のあとに行うことで一定の効果を得ることができる



【ストレッチング】

目的&効果

- コンディショニング
- リハビリテーション
- 傷害予防
- 筋緊張の緩和
- ROM増大
- 末梢循環の促進による疲労物質の除去
- パフォーマンスの維持



【重要なポイント】

- ①硬い部位をセラピストが感じる
- ②選手が痛い、伸びているという部位を把握
- ③ストレッチングによって筋が伸びる感覚
- ④筋がほぐれた感覚
筋が軽くなる感覚（筋のリラックス感）



【個別の筋に対するストレッチ】



【僧帽筋上部】



1. 背臥位で頸部屈曲
2. 反対側へ側屈し、同側へ回旋
3. 手掌を肩甲骨上縁から下制する
4. 伸張感を確認



【肩甲挙筋】



1. 背臥位で頸部屈曲
2. 反対側へ側屈し、反対側へ回旋
3. 手掌を肩甲骨上縁から下制する
4. 伸張感を確認



【僧帽筋中部】



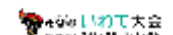
1. 側臥位で肩を外転・軽度屈曲
2. 肩甲骨棘上部・棘下部・肩甲骨内側縁を両手で把持
3. 肩甲骨を脊柱から引き離す方向へ牽引
4. 伸張感を確認



【大・小菱形筋】



1. 側臥位で肩を外転・軽度屈曲
2. 肩甲骨棘上部・棘下部・肩甲骨内側縁を両手で把持
3. 肩甲骨を脊柱から引き離す方向へ牽引
4. 伸張感を確認



【前拳筋（上部）】



1. 側臥位で肩外転
2. 肩甲骨内側縁から上角に指をいれる
3. 肩甲骨上角を胸郭から引きはがす
4. 伸張感を確認



【前拳筋（中部）】



1. 側臥位で肩伸展内旋
2. 一方の手で肩甲骨を内転方向へ誘導
3. 他方の手で肩甲骨内側縁を胸郭から引きはがす
4. 伸張感を確認



【前拳筋（下部）】



1. 側臥位で肩伸展内旋
2. 一方の手で肩甲骨を内転方向へ誘導
3. 他方の手で肩甲骨下角を胸郭から引きはがす
4. 伸張感を確認



【三角筋（後部繊維）】



1. 背臥位で肩屈曲・外旋、肘屈曲
前腕回外で患者の手と肘を把持
2. 上腕骨の長軸方向に圧をかけながら水平内転（肘の高さも変えながら）
3. 伸張感を確認
（肩甲帯が挙上しないように注意）



【棘上筋】



1. 伸張側を上にした側臥位
2. セラピストは対象者の肩甲骨を上方回旋位で固定し、肘を把持
3. 肩甲骨を固定したまま肩を軽度伸展位から内転していく
4. 伸張感を確認（肩甲骨が前傾しないように注意）



【広背筋】



1. 背臥位
2. 伸張側の上肢を挙上、下肢を股関節・膝関節屈曲位とし、反対側の下肢をまたがせる
3. セラピストは対象者の上腕部を固定し、骨盤を非伸張側に回旋させる
4. 伸張感を確認



【大胸筋（鎖骨繊維）】



1. 背臥位
2. セラピストは肋骨と胸骨を固定
3. 対象者の鎖骨下を触診しながら上肢を床の方へ下げる
4. 伸張感を確認



【大胸筋（中間繊維）】



1. 背臥位
2. セラピストは肋骨と胸骨を固定
3. 肘関節屈曲90度・外旋
4. 第2肋間を触診しながら水平外転



【大胸筋（下方繊維）】



1. 背臥位
2. セラピストは肋骨と胸骨を固定
3. 肩関節外転150度・外旋
4. 筋腹を触診しながら水平外転



【大円筋・肩甲下筋】



1. 背臥位
2. 対象者の肩甲骨外側縁を前方から固定
3. セラピストは対象者の肘を把持して肩関節を屈曲する
4. 伸張感を確認



【上腕三頭筋】



1. 側臥位
2. 対象者の肘と手を把持し、肩屈曲、肘最大屈曲
3. セラピストは対象者の肘を十分屈曲させた状態肩関節を屈曲していく
4. 伸張感を確認



【上腕二頭筋】



1. 側臥位
2. 対象者の肩関節を伸展位に保持、もう一方の手で手関節を把持
3. セラピストは肩関節を固定し前腕を回内して肘関節を伸展していく
4. 伸張感を確認
(体幹が傾斜しないように注意)



【三角筋(後部線維)・小円筋・棘下筋】



1. 背臥位
2. セラピストは対象者の肩甲骨の外転を抑制するため、肩甲骨外側縁を軽く押さえる
3. 肩関節を水平内転させる
4. 伸張感を確認



【小円筋・棘下筋・後方関節包】



1. 伸張側が下になる側臥位
2. 肘を肩の辺りまで上げて床に置き、肘関節を直角位・前腕回内位とする
3. セラピストは対象者の手関節を把持し前腕回内位のまま親指を床に近づけるように内旋していく
4. 伸張感を確認
(体幹が傾かないように注意)



【尺側手根屈筋】



1. 背臥位
2. 肘関節伸展位、手指屈曲位でセラピストは対象者の手部を把持
3. セラピストは対象者の手関節を背屈および捻屈し、前腕を回内させていく
4. 伸張感を確認(肘関節伸展位で伸張した後に肘関節屈曲で手関節をさらに背屈)



【橈側手根屈筋】



1. 背臥位
2. 肘関節伸展位、手指屈曲位でセラピストは対象者の手部を把持
3. セラピストは対象者の手関節を背屈および捻屈し、前腕を回外させていく
4. 伸張感を確認(肘関節伸展位で伸張した後に肘関節屈曲で手関節をさらに背屈)



【浅指屈筋】



1. 背臥位
2. セラピストは対象者の手根部からPIP関節を把持し、肘関節伸展位前腕最大回外位にする
3. セラピストは対象者の手関節をゆっくり背屈させていく
4. 伸張感を確認
(MP関節とPIP関節は伸展方向へ誘導)



【円回内筋】



1. 背臥位
2. セラピストは対象者の橈骨を把持し、肘関節を屈曲位から伸展しながら前腕を最大回外し、遠位橈尺関節を背側に滑らせる
3. 伸張感を確認



【尺側手根伸筋】



1. 背臥位
2. セラピストは対象者の手部を把持し、肘関節伸展位、前腕最大回外位にする
3. セラピストは対象者の手関節を掌屈および撓屈方向へ誘導
4. 伸張感を確認



【橈側手根伸筋】



1. 背臥位
2. セラピストは対象者の手部を把持し、肘関節伸展位、前腕回内位にする
3. セラピストは対象者の手関節を掌屈および尺屈方向へ誘導
4. 伸張感を確認



【腰背部(下部から背部)】



1. 背臥位
2. セラピストは対象者の下肢を大腿にのせ、体幹の回旋に合わせて下方に下げながら、腰椎部を屈曲回旋させる
3. 伸張感を確認



【腰背部(上部から殿部)】



1. 背臥位
2. セラピストは対象者の大腿と肩を引き離すように体幹を回旋させていく
3. 伸張感を確認



【腰方形筋】



1. 側臥位
2. 対象者の腰部に枕などを入れ、下肢をベッドから下ろす
3. セラピストは対象者の骨盤を前方から押さえて体幹を側屈させる
4. 伸張感を確認(骨盤を回旋させることでより伸張感を得られる)



【大殿筋】



1. 側臥位
2. 伸張側の膝関節は屈曲位で股関節を内転・屈曲する
3. セラピストは対象者の骨盤が後傾しないように、非伸張側の骨盤や下肢を固定する
4. 伸張感を確認



【中殿筋】



1. 側臥位
2. セラピストは対象者の骨盤を固定し膝関節屈曲位で股関節を内転する
3. 伸張感を確認(股関節屈曲角度が大きいと大殿筋・伸展位だと大腿筋膜張筋が伸張される)



【股関節外旋筋群】



1. 腹臥位
2. セラピストは対象者の膝関節90°屈曲位からゆっくりと内旋する
4. 伸張感を確認(対象者の腰椎が捻転し、骨盤が床から離れないように反対側の臀部を押さえる)



【股関節内旋筋群】



1. 腹臥位
2. セラピストは対象者の膝関節90°屈曲位からゆっくりと外旋する
3. 伸張感を確認(対象者の腰椎が捻転し、骨盤が床から離れないように反対側の臀部を押さえる)



【大腿筋膜張筋】



1. 側臥位
2. セラピストは対象者の骨盤を固定する
3. 対象者の股関節を伸展・内転・外転させていく
4. 伸張感を確認(膝関節屈曲位ですると股関節が内転しやすい)



【腸腰筋】



1. 側臥位
2. セラピストは対象者の骨盤を浮かないように固定する
3. 対象者の大腿遠位部を把持し、股関節を伸展させていく
4. 伸張感を確認(前腕が強い場合は腹部に枕を入れる)



【大腿四頭筋(大腿直筋)】



1. 腹臥位
2. 骨盤の前傾を防ぐため、非伸張側の下肢をベッドより下ろし股関節を十分に屈曲させる
3. セラピストは対象者の骨盤をしっかり、固定し、伸張側の膝関節を屈曲させていく
4. 伸張感を確認



【ハムストリングス】



1. 背臥位
2. 伸張側の股関節を最大屈曲させた後、膝関節を徐々に伸展する
3. 股関節軽度外転内旋位だと半腱様筋・半膜様筋が伸張される
股関節軽度内転外旋位だと大腿二頭筋が伸張される
4. 伸張感を確認(非伸張側の下肢が浮いてくるようであれば固定)



【内転筋群】



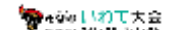
1. 背臥位
2. セラピストは対象者の非伸張側の股関節は外転位にし、骨盤を固定
3. 伸張側の下腿遠位部を把持し、膝関節伸展位で股関節を外転、外旋させていく
4. 伸張感を確認(薄筋の伸張)



【内転筋群】



1. 背臥位
2. セラピストは対象者の伸張側の股・膝関節は屈曲位、非伸張側は伸展位にし、骨盤を固定
3. 伸張側の大腿遠位部を把持し、膝関節伸展位で股関節を屈曲、外転外旋させていく
4. 伸張感を確認(屈曲角度により伸張部位が変化する)



【腓腹筋】



1. 背臥位
2. 伸張側の下肢は伸展位としセラピストの大腿部にのせ、固定
3. セラピストは手掌で対象者の踵を把持し、前腕で足底を支え、頭側に体を倒していく(足関節背屈)
4. 伸張感を確認(足部を回内させると伸張が増す)



【ヒラメ筋】



1. 腹臥位
2. 伸張側下肢の膝関節を90°屈曲位
3. セラピストは足底の前足部を床方向へ押し、足関節を底屈させる
4. 伸張感を確認(セラピストは体重をかけて行う)



【腓骨筋】



1. 腹臥位
2. セラピストは対象者の伸張側の膝関節を屈曲させ、対側の殿部に足底をつけるように誘導
3. 対象者の大腿部が浮かないように注意しながら、前足部を底屈・内反させていく
4. 伸張感を確認



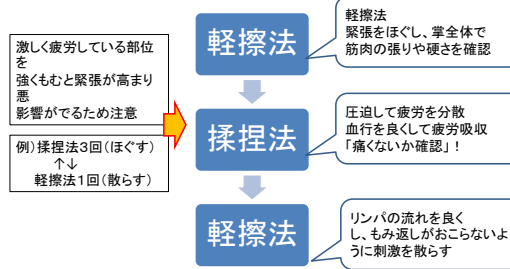
【前脛骨筋】



1. 腹臥位
2. セラピストは対象者の伸張側の膝関節を屈曲させ、同側の殿部に踵をつけるように誘導
3. 対象者の大腿部が浮かないように注意しながら、前足部を底屈させていく
4. 伸張感を確認(つま先はまっすぐ底屈させる)



【マッサージの流れ】



運動前マッサージ

- 競技で使う部位を短時間で集中的に
- 軽くテンボよく各部位30秒くらい
- 適度な緊張を保つために座って行うほうがよい
- 気分も和らげるつもりで

運動中マッサージ

- 疲労部位の高い部位を短時間で効果的に
- 軽い力でさするよう各部位30～60秒
- 心のケア(コミュニケーションも)

運動後マッサージ

- 直後のマッサージは効果少
- 軽運動、ストレッチ、アイシングなどのクーリングダ
- ウンをした後、時間をかけて丁寧にマッサージ 競技
- で使用した部位、疲労や緊張が目立つ部位を念入りに



【ポイント】

- 心臓に近い部位から近い部位へ
- 弱い軽擦法は知覚神経を刺激し爽快感を与える
- 強い軽擦法は血液やリンパの流れをよくし、老廃物を除去し、疲労を和らげる
- 殿部の筋肉は低い姿勢からの立ち上がりやスタートダッシュに大切なので、疲労が溜まると腰痛や肉離れを起こしやすくなる。少しでもコリを感じたら疲労が溜まっているサイン
- 頭や首は強く揉むと痛めやすいので、物足りないくらいの力で行う
- 太ももの内側に疲れがたまると身体のキレが悪くなる
- 仙骨周囲は揉みかえしが出やすい部分なので強い刺激は避ける
- アキレス腱の最下部に疲労が溜まりやすいので、疲労をとることが重要
- 主働作筋と拮抗筋を交互にストレッチすると効果的
- 足関節捻挫の予防として、くるぶし周りの靭帯をさすったり、腓骨筋群をほぐしておくとうい
- 膝裏は神経が集まっているので強く押し続けられないように
- ジャンプなど足底に疲労が溜まり、足底筋膜炎になりやすい踵骨付近やアーチの内側は、親指でもみほぐす



＋スタティックストレッチ

一部位につき15～30秒、1～3セット実施
マッサージに加えストレッチを組み込むとより効果的



【テーピング】

目的

効果

- ・外傷予防
- ・疼痛の減少
- ・障害予防・再発予防
- ・解剖学的構造の他動的安定性の向上
- ・筋活動の促通
- ・再発予防
- ・固有受容器の感度の増幅
- ・精神的安心



【準備】

- ①必ず汗や汚れを落とした上でテーピングを行う
- ②テーピングをする部分の体毛はできるだけ剃しておく
- ③テーピングがずれないように、粘着スプレーをテーピングする部分全体に吹きかける
- ④足関節前面、膝関節後面、肘関節前面など、皮膚とテープの間で摩擦が生じやすい部位にはワセリンパッドなどを当てる
- ⑤状態に応じてアンダーラップを巻く



【実施する際の注意】

- ①テーピングにより制限する動き、部分的に圧迫を加える部位を確認
- ②腫れている部位や腫れてくる事が予想される部位に行うテーピングは必ず一部分を解放した形で行う（基本的には応急処置を目的としたもの）
- ③アンカーや、スパイラルなどのテープを1周巻く場合、その都度その部分の筋腱を緊張させるように指示し、緊張を確認した上でこれらのテープを巻く
- ④各種サポートテープは、基本的には末梢のアンカーから中枢のアンカーに向けてテンションを加えながら貼る
- ⑤しわ、たるみ、隙間を作らない
- ⑥テーピング終了後には循環障害・神経障害の有無をチェックする
- ⑦テーピング終了後、意図する動きの制限が十分かどうか、部分的な圧迫がしきりに加わっているか効果を確認
- ⑧適用時間は3～4時間程度 安静時に用いる応急処置のテーピングは3日前後テープの種類



【切り方】



手で切る
→非伸縮テープおよびハンディカット伸縮テープ

- ①テープの端を左右に引き裂く
- ②左右に引き裂くように力を加えながら、テープロールを持っている方の手を手前に引くようにしてテープを切る

ハサミを使用
→ハード伸縮タイプ

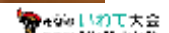


【足首の捻挫】

アンダーラップ



アンカー：下腿部に3本、足部に1本巻く



スターアップ: 約1/2づつ重ね合わせて3本行う(内側面)



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

スターアップ: 約1/2づつ重ね合わせて3本行う(外側面)



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

ホースシュー: 1/2づつ重ね合わせて4本行う(内側面)



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

ホースシュー: 1/2づつ重ね合わせて4本行う(外側面)



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

サーキュラー: 1/2以上重ね合わせて、最初のアンカーの高さまで巻く



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

外側ヒールロック 1: 下腿前面から始め、内果のすぐ上までテープを引っ張る



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

外側ヒールロック 2: アキレス腱・踵骨上を通り、踵部外側で斜め下方に引っ張る



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

外側ヒールロック 3: 足底を通り、足背部で止める内側ヒールロック



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

・ 内側ヒールロック 1: 下腿前面から始め、外果のすぐ上、アキレス腱・踵骨上、踵部内側までテープを引っ張る



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

2: 足底を通り、足背部で止める



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

フィギュアエイト 1: 外果のやや上方から始め、足関節前面、土踏まずまでテープを引っ張る



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

フィギュアエイト 2: 足底を通り、足部外側で内果方向に引っ張り上げるテープを切る



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

フィギュアエイト 3: 足関節前面を通り、内果の上半分まで引っ張る



せなぐり いのちで大会
～ せなぐり・せなぐり・せなぐり ～

フィギュアエイト 4: アキレス腱、外果のやや上方を通り、下腿前面でテープを切る



せなぐり いのちで大会
～ せなぐり・せなぐり・せなぐり ～

完成



せなぐり いのちで大会
～ せなぐり・せなぐり・せなぐり ～

下腿三頭筋の促進テーピング

長さを合わせる



せなぐり いのちで大会
～ せなぐり・せなぐり・せなぐり ～

テープの角を丸く切る



せなぐり いのちで大会
～ せなぐり・せなぐり・せなぐり ～

踵部に貼る



せなぐり いのちで大会
～ せなぐり・せなぐり・せなぐり ～

足関節を背屈してもらい、テープを引っ張り貼る



せなはら いのて大会
～ せなはら いのて大会 ～

外側にも同じように張る



せなはら いのて大会
～ せなはら いのて大会 ～

完成



せなはら いのて大会
～ せなはら いのて大会 ～

【ハムストリングスの促通テーピング】

長さを合わせる



せなはら いのて大会
～ せなはら いのて大会 ～

テープの角を丸く切る



せなはら いのて大会
～ せなはら いのて大会 ～

膝軽度屈曲位で体幹前屈してもらい、坐骨結節に張る



せなはら いのて大会
～ せなはら いのて大会 ～

外側ハムストリングスにテープを引っ張りながら張る



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

内側ハムストリングスにテープを引っ張りながら張る



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

完成



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

【三角筋の促通テーピング】

肩関節内転・内旋位



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

肩峰上部から三角筋粗面まで引っ張りながら貼る



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

肩後方、前方からも三角筋粗面まで引っ張りながら貼る



せせの いのて大会
～ せせの いのて大会 ～

【肩外旋制動のテーピング】

上腕内側部から肩前方を通り



せいのり いのて大会
～ 2019年6月26日 開催 ～

肩後面へ張っていく



せいのり いのて大会
～ 2019年6月26日 開催 ～

完成



せいのり いのて大会
～ 2019年6月26日 開催 ～

【肩外転誘導＋僧帽筋下部線維のアシスト】

1. zero position
2. 伸縮性 50mm
3. 三角筋後面でスプリットし、貼付。肩甲上腕関節中心を通り肩甲棘基部へー直線に、そのまま肩甲骨内側を通り第7～12胸椎棘突起まで貼付する。
4. 掌上しやすくなったか確認 疼痛が軽減したか確認



せいのり いのて大会
～ 2019年6月26日 開催 ～

【肘伸展制限】



【テニス肘】



せいのり いのて大会
～ 2019年6月26日 開催 ～

【肘外反制限】

1. 競技にあわせポジションを決める
(痛みを感じる一歩手前)
2. 伸縮性 50mm



【肘外反制動】

1. 競技にあわせポジションを決める
(痛みを感じる一歩手前)
2. 伸縮性 50mm



せいのり いのて大会
～ 2019年6月26日 開催 ～

【手関節の安定性を高める】

1. 手関節軽度拳屈、手指伸展位
2. 非伸縮38mm
3. 手関節掌側から斜めに巻き始め※①手関節の中央とテープの中央が一致し
※②背側部でテープがまっすぐにな
るように貼付する※③ 巻くときは握力を入れてもらう
4. 2～3本巻くと効果が高まる



せなは いのて 大会

【突き指のテーピング】



せなは いのて 大会