

# 操法訓練にて起こりやすい 疼痛部位へのテープニング方法

～キネシオテープを用いた方法～



美濃加茂市消防団  
第5分団メディカルコーチ 理学療法士 中宿伸哉



## テーピングの目的

### 1. 応急処置

肉離れ、捻挫、打撲などを起こした場合、医療機関を受診するまでの処置として行う。患部を固定、圧迫することで腫れを抑えることができる。また、関節を固定することで、損傷した靭帯に過剰な負荷が加わらないため、痛みの助長を抑制する。

### 2. 傷害の発生予防

様々な動きの中で、関節に過剰な負荷が加わることが予め想定される場合、関節の動きを制動する目的として行われる。ただし、過剰な固定は、運動パフォーマンスを低下させるため注意を要する。また、筋の収縮を促す目的としてテープが行われる場合もあるが、これは、関節の動きをスムーズにさせるだけでなく、筋疲労の回復を促進する効果もある（キネシオテープ）。

### 3. 傷害の再発予防

すでに怪我をしている場合、または過去に怪我をしたことがあり、その再発を予防する目的として行う。靭帯損傷などにより関節に不安定性がある場合によく行われる。また、キネシオテープは、腫れを軽減させることもできるため、肉離れ後の運動復帰にかけて用いられることがある。

## 今回用いるテープ



キネシオテープ  
※写真は株式会社ニトムズ製



裏面

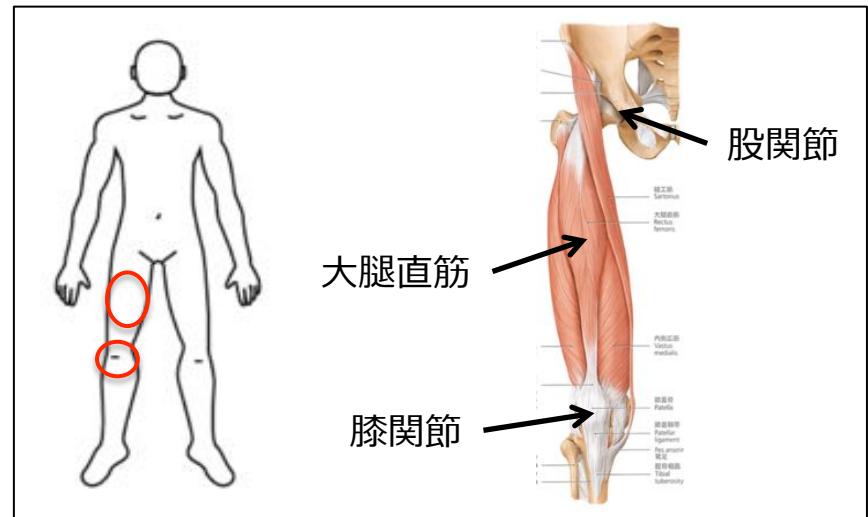
薬局やスポーツ用品店で「キネシオテープ」という品名で売られています。

※キネシオテープは、あくまでも筋の収縮を促すものであり、靭帯損傷後や関節の動きを制動しなければならない場合には、ホワイトテープや伸縮性テープ（特にハードタイプ）を用いるため注意して下さい。

# 疼痛が出現しやすい部位へのテープニング方法

## 1. 大腿部前面（ももの前）と膝前方部の痛み

大腿（だいたい）部前面の痛みは、肉離れの原因にもなる大腿四頭筋（特に大腿直筋）が原因となることが多い。特に、ホース結合時など膝の屈伸を急激に行う場合に起こりやすい。



### ①テープのカット

骨盤の横のぐりぐりした部分から、お皿までの長さの $3/4$ になるように、キネシオテープを3つカットする。

骨盤の骨のぐりぐりした部分

$3/4$ の長さで  
テープをカットする

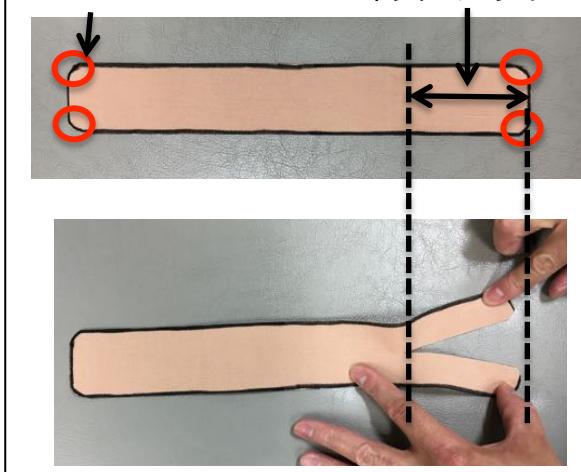
膝蓋骨（お皿）

### ②テープの加工

テープの四角を丸くカットすることで、剥がれにくくなる。次に、片方を7~10cm程度、中央部に切れ込みを入れる。

テープの四角を  
丸くカット

7~10cmほど  
中央をカット



# 疼痛が出現しやすい部位へのテープニング方法

## 1. 大腿部前面（ももの前）と膝前方部の痛み

### ③テープの貼付（貼る姿勢は座って）

1) はじめに、切れ込みの端が、お皿の上に位置するように貼り、それぞれお皿の周りに沿うように、軽く引っ張りながら貼る。

※引っ張りすぎないように注意！

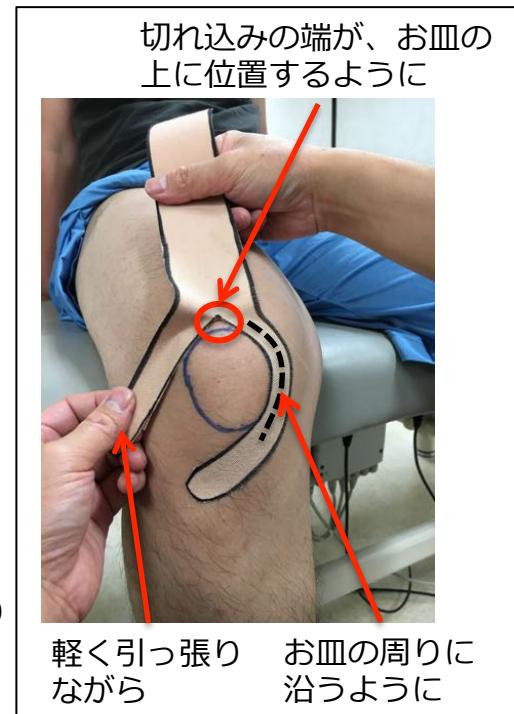
<裏紙の剥がし方>



まず端を摘んで  
引っ張り破る



両端を摘んで、そのまま引っ張り  
破るとそのあと剥がしやすい



2) 軽く引っ張りながら、骨盤の前のぐりぐりした部分の方向へ貼付する。

骨盤の前のぐりぐりした部分の方向へ

軽く引っ張りながら



3) お皿の下から、それぞれお皿の外側、内側に沿うように、軽く引っ張りながら貼付する。

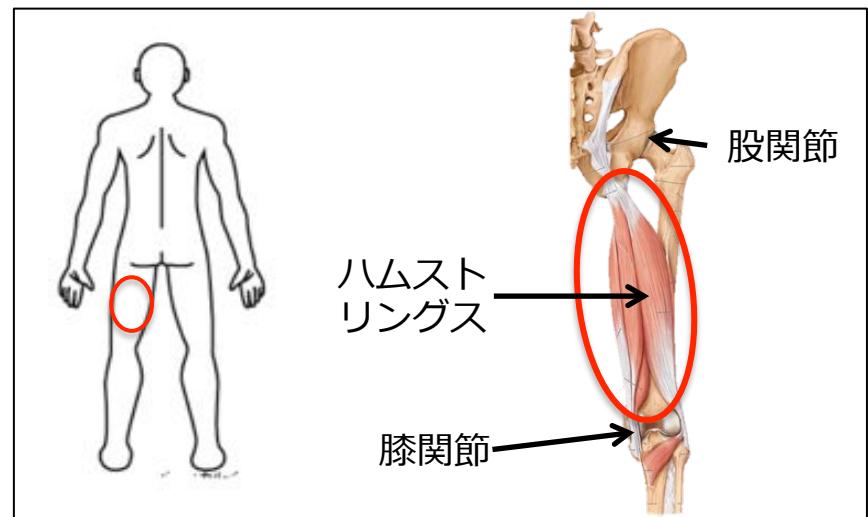


完成

## 疼痛が出現しやすい部位へのテープニング方法

### 2. 大腿部後面（ももの後ろ）の痛み

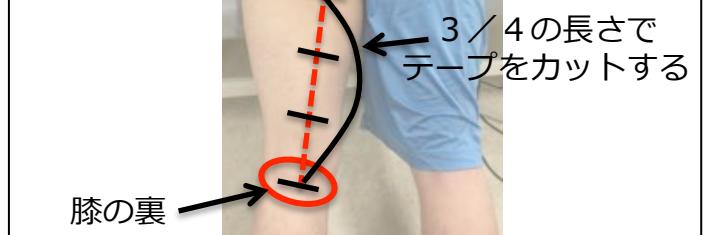
大腿（だいたい）部後面の痛みは、肉離れの原因にもなるハムストリングスが原因となることが多い。特に、急激なダッシュ時などに起こりやすい。



#### ①テープのカット

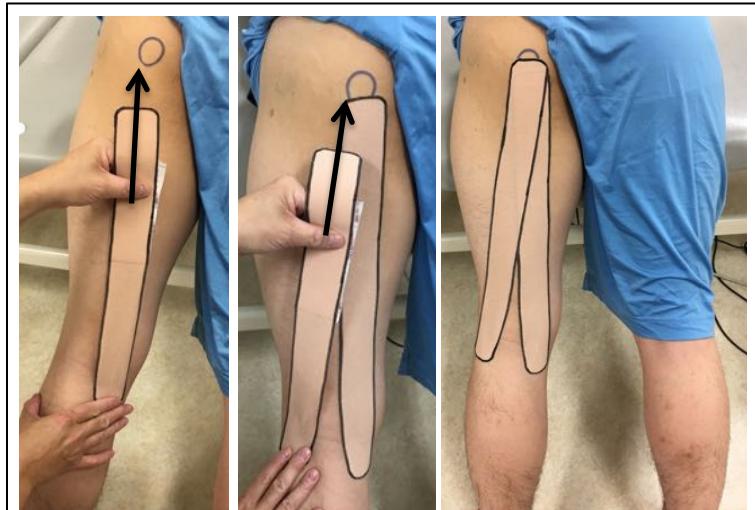
お尻の下のぐりぐりした骨の部分（坐骨結節）から、膝裏までの長さの $3/4$ となるようにキネシオテープを2本カットする。

お尻の下のぐりぐりした骨の部分（坐骨結節）



#### ②テープの貼付

貼る時は、立った状態で体を前傾させた姿勢で行う。膝裏の内側および外側から、お尻のしたのぐりぐりした部分に向かって、軽く引っ張りながら貼付する。

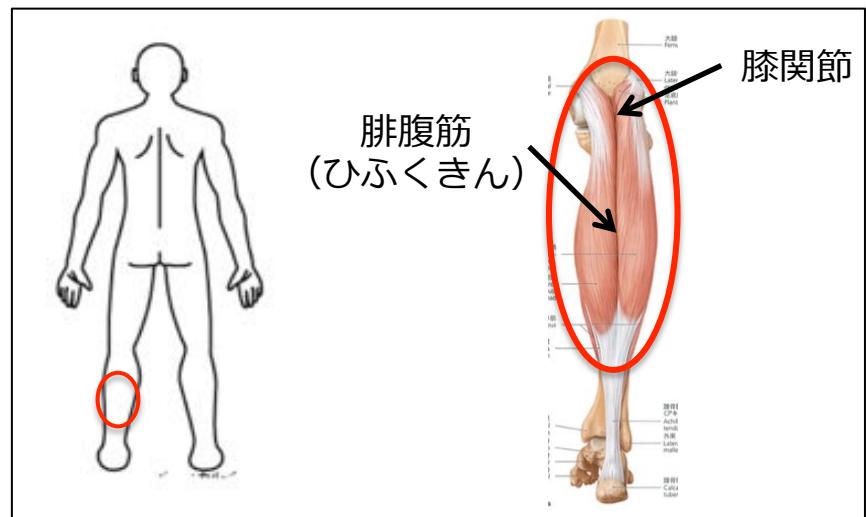


完成

# 疼痛が出現しやすい部位へのテープニング方法

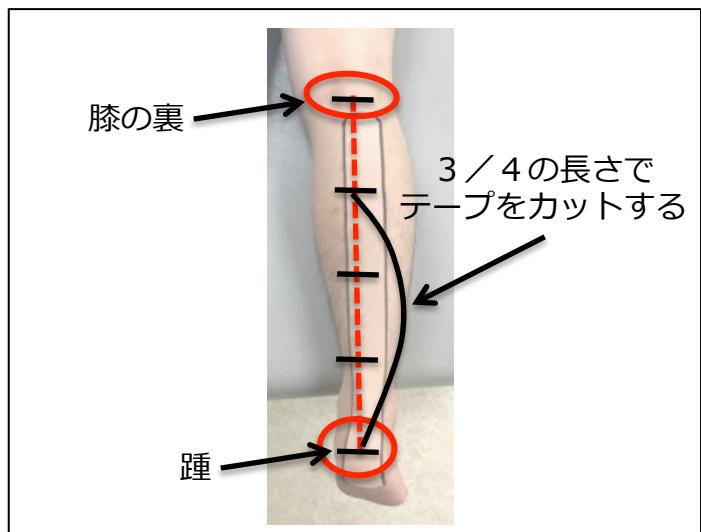
## 2. 下腿（かたい）後面：ふくらはぎの痛み

下腿後面部（ふくらはぎ）の痛みは、主に腓腹筋が原因であることが多い。特に、急激な切り返しからのダッシュなどが多く加わることで痛みが生じやすい。



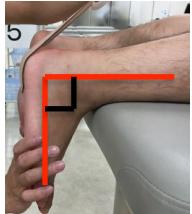
### ①テープのカット

膝の裏から踵までの長さの $3/4$ となるようにキネシオテープを3本カットする。

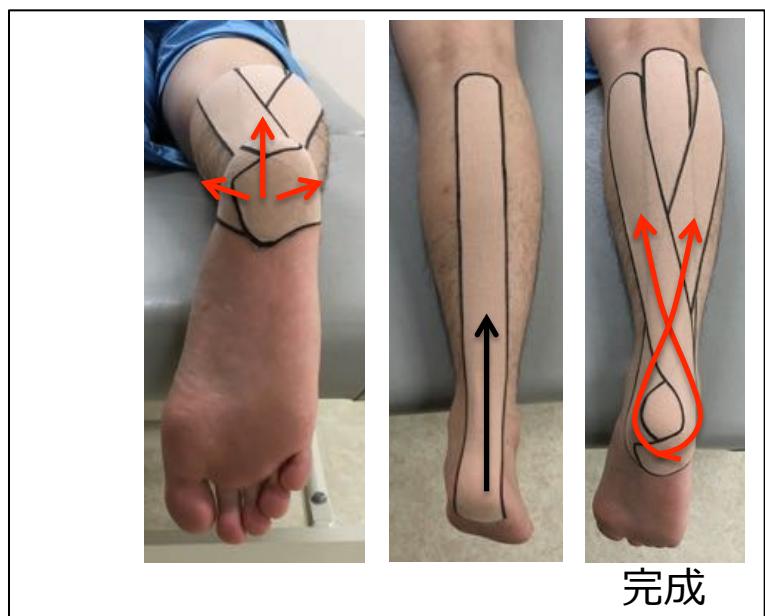


### ②テープの貼付

まず、踵の下からふくらはぎに向かって真っ直ぐに軽く引っ張りながら貼付する。さらにかかとの下から、それぞれ踵の内側、外側に回しながら、ふくらはぎの外側、内側に軽く引っ張りながら貼付する。



貼る時は、足首を直角に保持したままで



完成