# ミーティングリポート

今回は足関節のテーピング方法について柔道整復師の石原大介氏に講師として来て頂き実技を交えて参加者の方々にも経験してもらいました。

―前回の主な内容―

## ＜足関節のテーピングについて＞

今回紹介するテーピングは私がスポーツ現場で行っているテーピング技法をご紹介します。足関節の捻挫を動きから見ると、踵の動きをコントロールすることで痛みを和らげることが出来ます。テーピングも踵の動きを制限することが目的となります。それに内反制限や外反制限などのテーピングを加えていくことで、選手一人一人に対応したテーピングが可能になります。

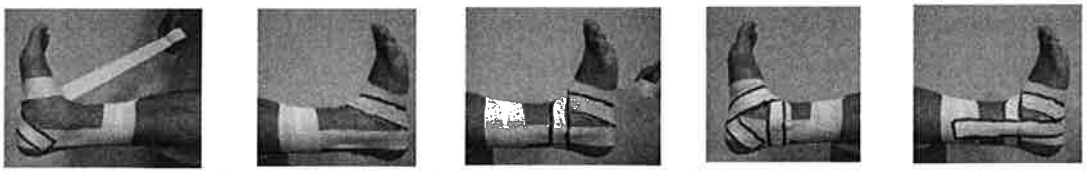
足関節捻挫のテーピングを巻く際の注意点は、まず足関節が９０度背屈の状態で行うことです。足関節が９０度背屈の状態は、足関節の固定力が高く安定しています。アンカーテープを張ることで、テープ同士の接着面が増えてテープの固定力が高まります。

アンダーラップについて私は基本的に巻きません。テーピングの目的である関節を固定する力が低下すると考えます。しかし、テーピングかぶれするなど肌の弱い選手には使用することはあります。

今回は踵の動きを制限するエイトプラス（内側スタート・外側スタート）と内外反制限、背屈制限のテープを実演して頂きました。参加者の皆さんもお互いにテープを巻いてみて、巻く際のコツなどを石原氏に質問したり、アドバイスを頂き参加者の方々は積極的に行っていました。

**※資料抜粋　＜エイトプラス（内側スタート）＞**

（１）　（２）　（３）　（４）　（５）



（１）踵内側から４５度下方に向かって足底、足の外側→（２）足部前面（距骨ドーム）を通り周回→（３）背面を通過し足部前面（距骨ドーム）を通り周回→（４）スタート位置を通過→（５）外くるぶしに向かって引っ張り上げる。

後半は参加者の皆さんからの質問に石原氏が答えてもらう形で行いました。

足関節のテーピングから怪我の対応へと質問が広がっていきました。実際にスポーツ現場でも活躍されている石原氏の現場での対応など様々なお話が聞けました。

**質　問**：「競技特性でテープの巻き方を変えますか？」

**石原氏**：今回のテーピングは正しく足関節を使うためのものなので、競技特性を考えて巻きかたを変えることよりは、バリエーションとしてリハビリや固定、パフォーマンスアップなど目的に応じて変えることはあります。

**質　問**：「テーピングをしてプレーが出来るという判断基準はありますか？」

**石原氏**：まず、ドクターからプレーの許可が出ていることが大前提であります。その上で、テーピングを巻いて片足で立てる、ジャンプが出来るなど、減速やストップなど止まることが可能なことが判断基準としてあります。痛みが無くても動きを止める動作が出来ないと他に代償が出てしまい他の怪我に繋がる可能があります。

**質　問**：「テーピングせずにプレーを行えるタイミングについて教えて下さい。」

**石原氏**：リハビリやコンディショニングがしっかり出来ていれば、テーピングが気持ち悪くなってきます。これは身体がテープ無しで動きたいという欲求が生まれてくるからです。これは身体の状態を確認したうえで、重篤な怪我や手術が必要でない場合に限ります。テーピングが無いと怖い・不安という感覚は、何か身体に問題があるということです。その問題の原因をみつけて解決することで不安感がクリアになります。原因は柔軟や筋力、技術など様々です。また、競技特性により変わってきますが、共通するのは正しくリハビリ、コンディショニングが行えていることです。

**参加者：高校野球指導者２名、テニス指導者１名、理学療法士７名、地域運動指導者３名、トレーナー３名、　合計１６名**

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

## 次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

**平成２４年９月３日　「ロンドンオリンピック活動報告」**