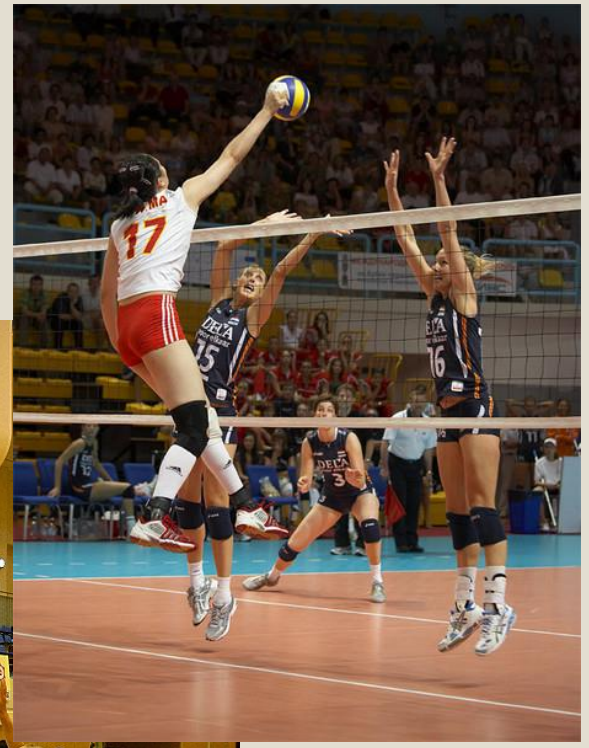
ビーチボール協会
テーピング講習会

台東区柔道整復師会

ビーチボールの救護で多いケガ

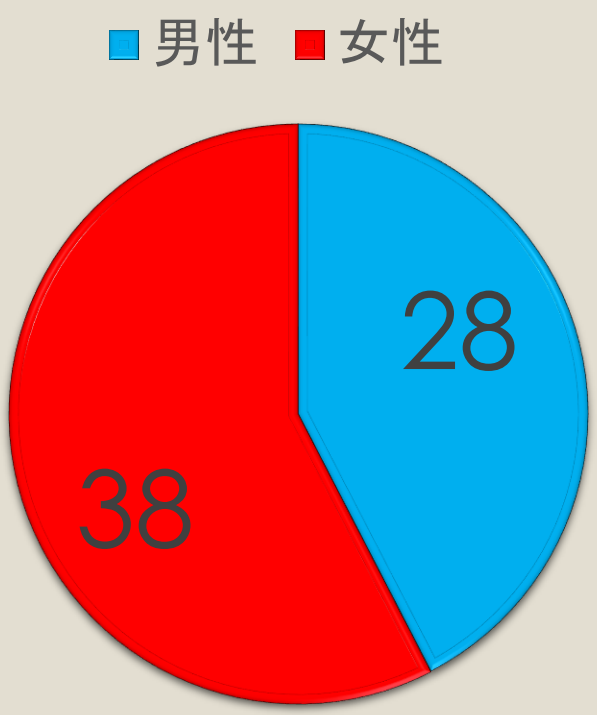
(令和5年4月～9月)



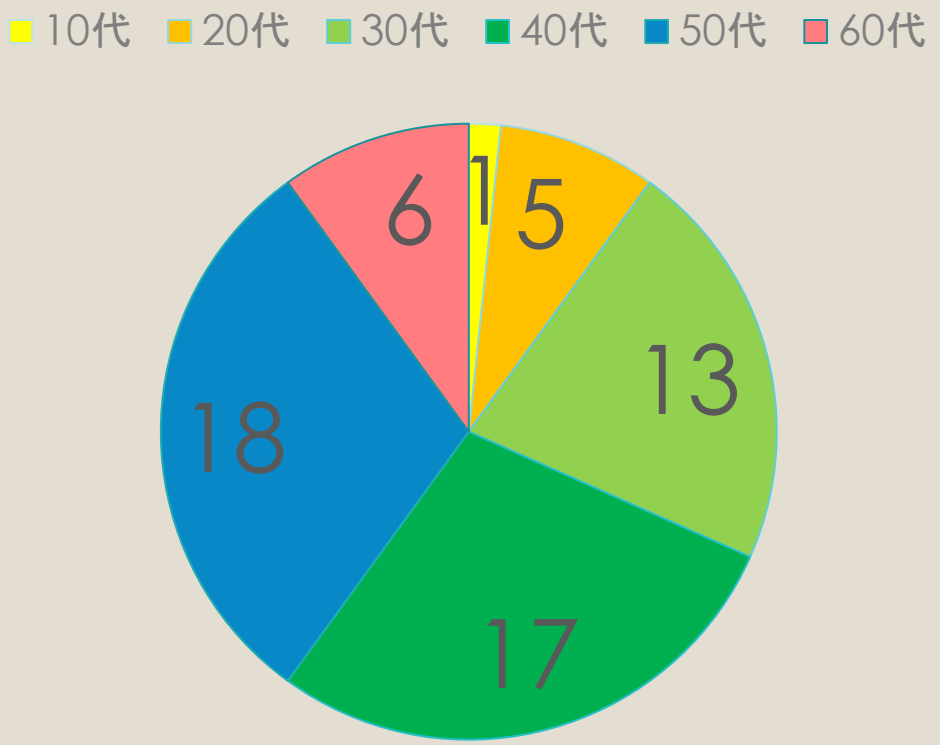
令和５年５月３日　桜グランプリ大会
令和５年７月９日　下町フレンドリー大会
令和５年８月６日　ファミリー大会
令和５年９月２４日台東区選手権

救護を利用した性別と年齢の割合

性別

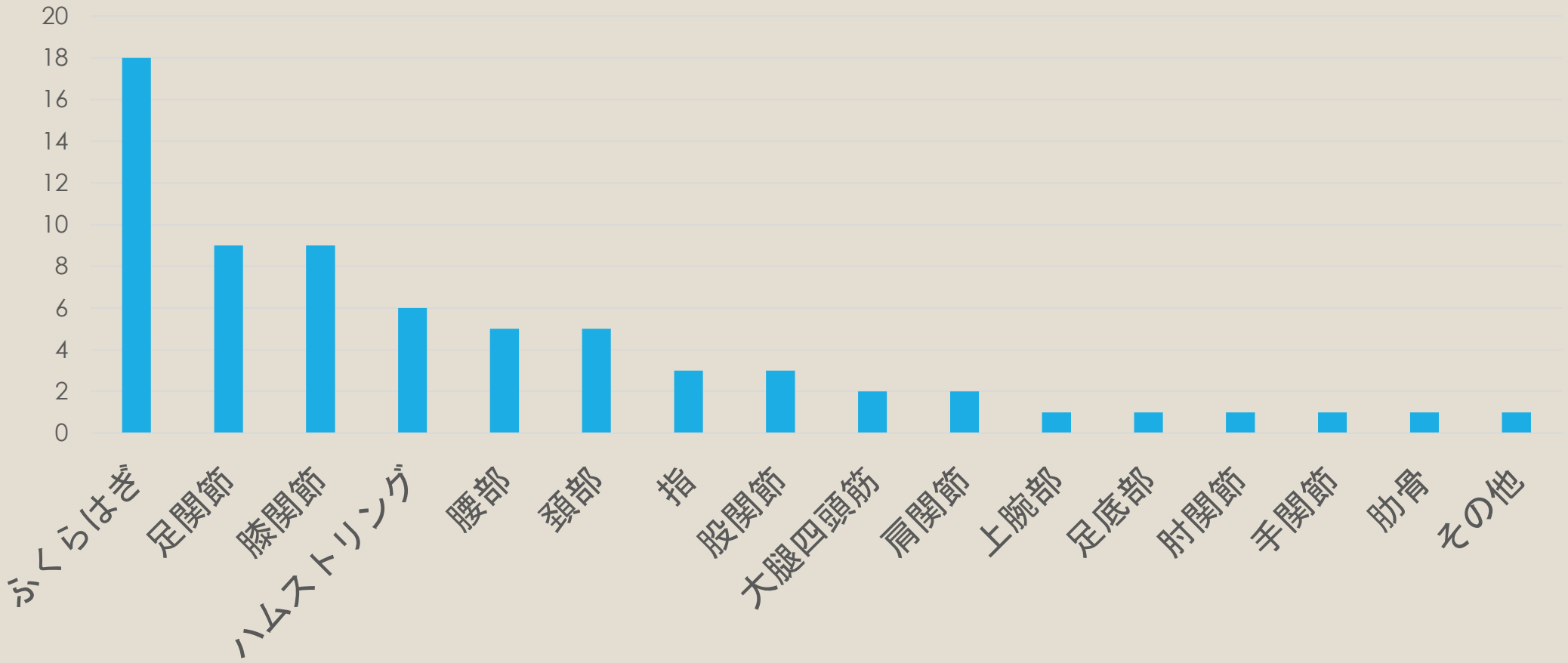


年齢



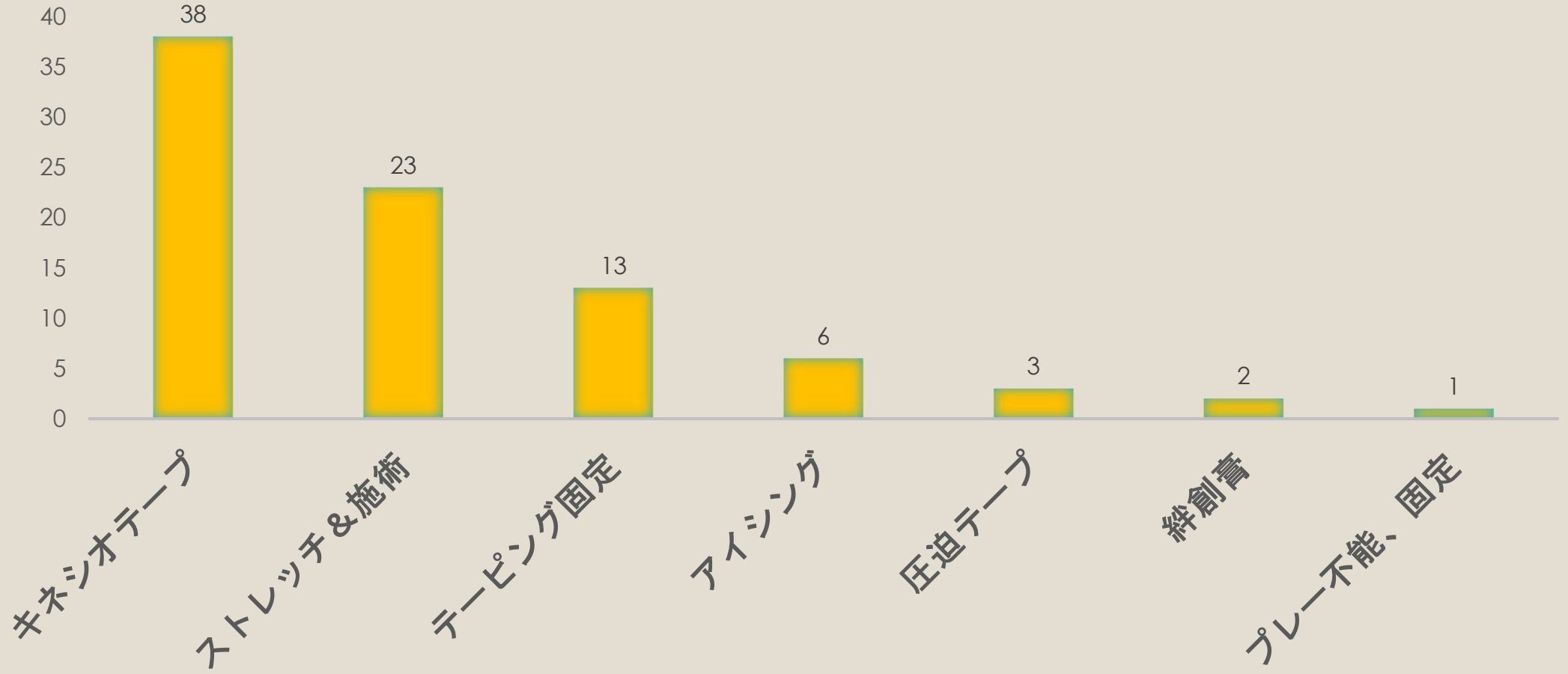
令和５年５月３日　桜グランプリ大会
令和５年７月９日　下町フレンドリー大会
令和５年８月６日　ファミリー大会
令和５年９月２４日台東区選手権

救護を利用した選手の痛みの**部位**の割合

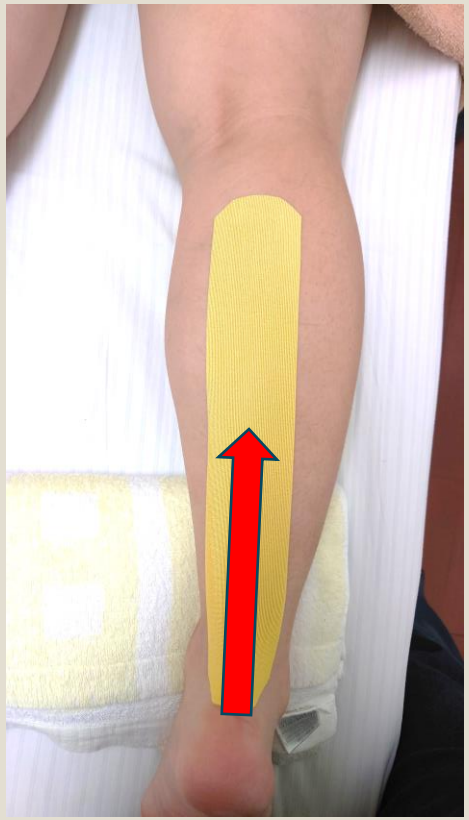


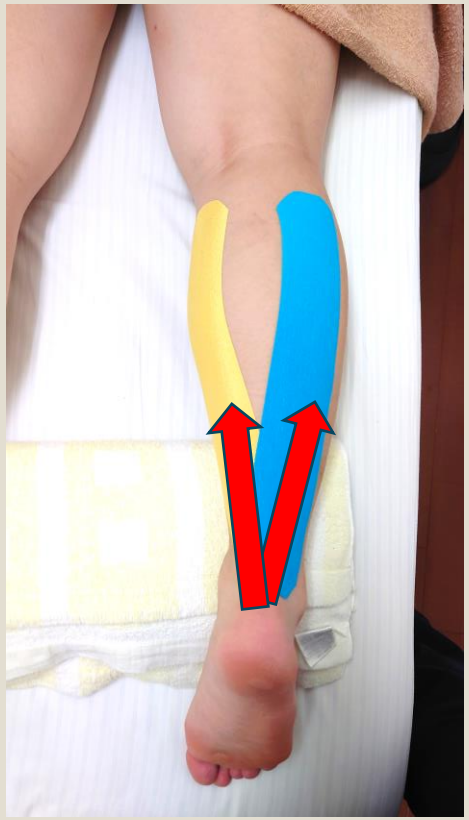
令和５年５月３日　桜グランプリ大会
令和５年７月９日　下町フレンドリー大会
令和５年８月６日　ファミリー大会
令和５年９月２４日台東区選手権

救護を利用した選手への**処置**の割合



ふくらはぎ肉離れのテーピング



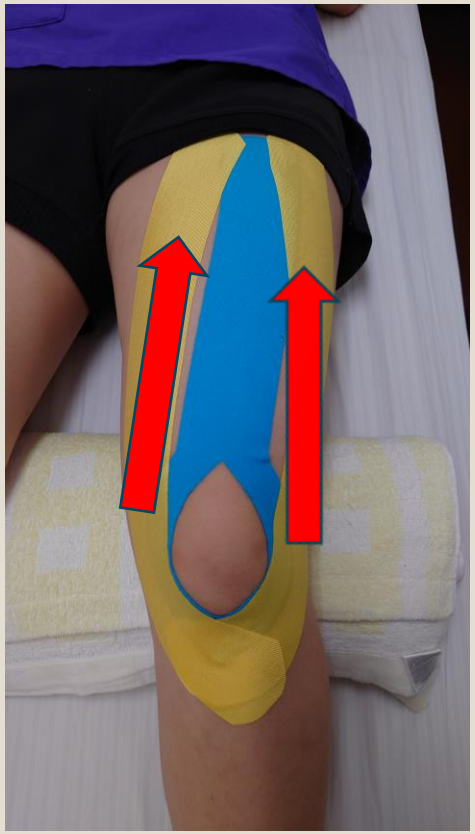


踵骨隆起から近位に向かってテープを引っ張りながら貼る。軽度であれば、一本。中度以上であれば、二本。内側、外側。

自着テープで腓腹筋全体を圧迫しながら

大腿部四頭筋のテーピング

大腿直筋に対して近位から遠位に向かって進み、膝蓋骨上部でで二股に割って包むように巻く。
脛骨粗面部でテーピングが終わるように止める。



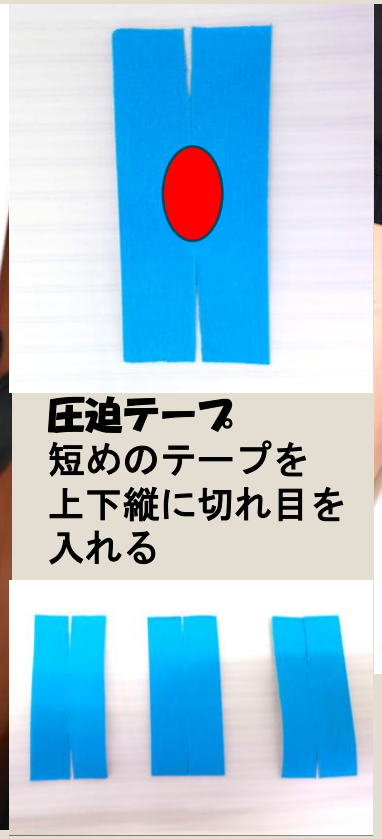
脛骨粗面部から近位に向かって外側テープ、内側テープを貼る。
イメージは、内側広筋、外側広筋をサポートする。

症状が強ければ、この後に自着テープで大腿部を全体的に止める。

ハムストリングスのテーピング

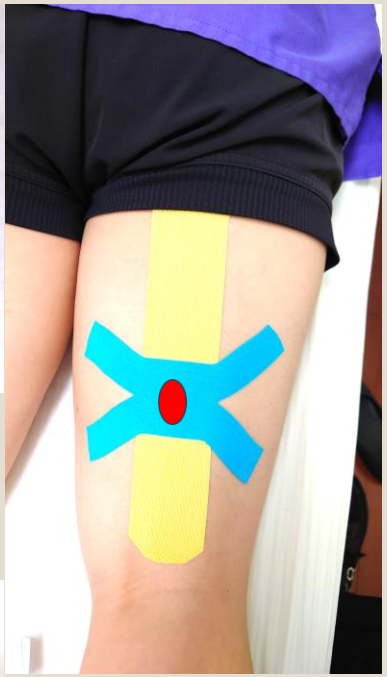
ハムに対して一本

内側、外側ハムに対して一本ずつ

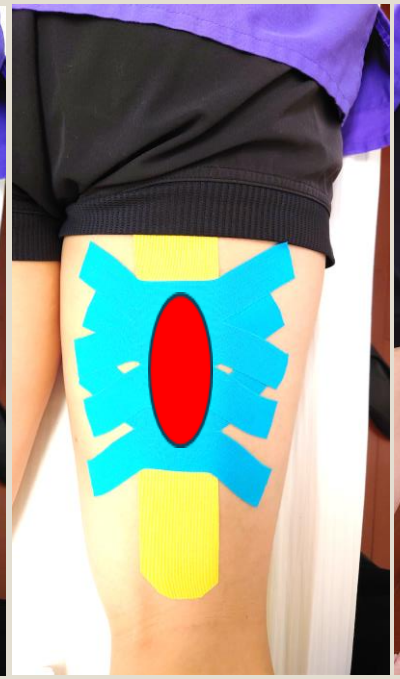


圧迫テープ
短めのテープを上下縦に切れ目を入れる

３本用意



テープの中央を左右に引っ張り、疼痛部位を圧迫する



痛みがある部分にテープをずらしながら全体的に貼る

自着テープで圧迫する

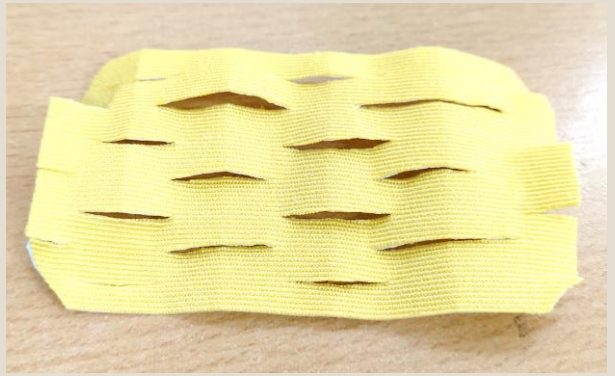
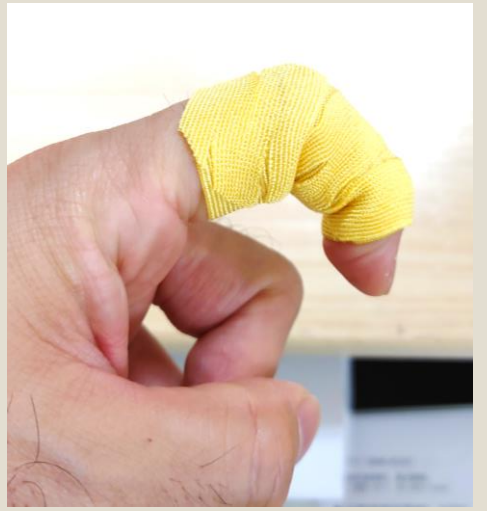
膝関節、ジャンパー膝へのテーピング

１、テーピングを二股に切る。
２、膝関節軽度屈曲位
３、脛骨粗面から膝蓋骨を包むように軽く引っ張りながら貼る。

さらにテーピングを左右同様に脛骨粗面から膝蓋骨を包むように補強する。

足関節の予防のテーピング

突き指に関するテーピング

◦ 屈曲制限を作りたいテーピング

屈曲制限を作りたくないテーピング