

2012年7月14日(土)

第一回テーピング講習会

～あなたのテーピングは大丈夫？～

ごとう整骨院 副院長 長谷川 政之

# 本日の講演内容

～テーピングの実践の前に～  
ケガについての基礎知識  
テーピングについての基礎知識



～テーピングの実践～



質疑応答



## ～演者プロフィール～

ごとう整骨院 副院長 長谷川 政之

埼玉県出身。高校時代は公立強豪校で投手としてプレー。自分自身もケガに悩まされていた経験から、同じ境遇の選手達を救いたい一心で柔道整復師に。現在ごとう整骨院にて副院長を務め、アスリート専門治療の「ボディコンディショニング療法」を独自に開発し、日々治療に励んでいる。

## ～今までの経歴～

2009年 アスリート専門独自筋膜治療「ボディコンディショニング療法」を開発。

2011年 野球雑誌「ベースボール・クリニック」2月号にボディコンディショニング療法が取り上げられる。

「ボディコンディショニング療法」チーム契約を開始。

2012年 現在は小・中・高・大学生から社会人、さらにはプロ選手をケアするまで発展している。



詳しくは <http://www.hasegawamasayuki.com/> 【ボディコンディショニング療法】で検索して下さい。

# ～テーピングの実践の前に～

## I. ケガについて

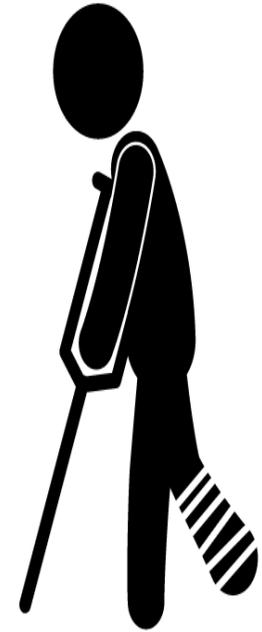
予防のテープを貼るにあたってどの時期にどのケガが多いかという事を知っておくのはとても重要。

### ～野球のケガが多い時期～

①春先

②大会期間中

③寒い時期



## ～野球に多い怪我の場所～

①肩と肘

②腰

③太もも

④足首

⑤指

統計を見ると野球選手はこれらの部位を痛めている割合が高い。



## Ⅱ. テーピングとは

テーピングの目的・効果は大きく分けると以下の4つがある。

- ① 痛みの軽減
- ② パフォーマンスの向上
- ③ フォームの改善や癖の矯正
- ④ ケガの予防



## ① 痛みの軽減

動きを制限したい方向や固めたいところを考えながら巻くことによって、痛みを軽減させる事ができる。

注意点として「軽減」できても完全に「除去」出来る訳ではないという事をしっかりと頭の中に入れておく。

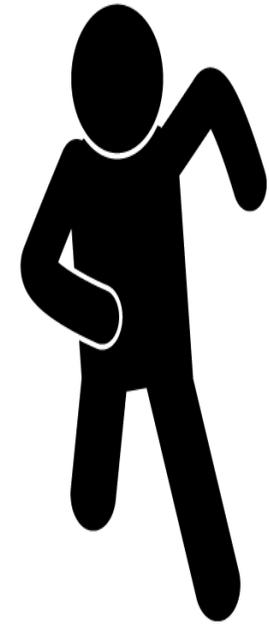


## MEMO

## ② パフォーマンスの向上

ケガをしてしまった場合でもテーピングを行うことでパフォーマンスを向上させることができる。

ケガをしていない場合でもテーピングを行うことでパフォーマンスを向上させる事が出来る。



### MEMO

### ③ フォームの改善や癖の矯正

動作をしやすくさせるように貼ったり、反対に動作を制限させるように貼ることで、フォームや癖を矯正することができる。

伸縮テープの収縮力を利用したり、ホワイトテープの固定力を利用する。



#### MEMO

#### ④ 怪我の予防

筋疲労している状態や筋のバランスが悪いとケガをしやすい。

無理な姿勢・フォームをとってしまうためにケガをするケースもある。

テーピングを貼ることによりケガの発生を防ぐことができる。



#### MEMO