

# 身体機能からみたテーピングの効果

——長期間テーピングをし、スポーツを行った場合——

和田敬世\*・勝村靖夫\*\*・山本郁栄\*\*\*

## Effectiveness of Athletic Taping Observed from Physical Function

Takayo WADA, Yasuo KATSUMURA and Ikuei YAMAMOTO

### Abstract

Recently as sports has become more popular the interest in sports related injuries has increased.

This increase in injuries is due to the growing number of sports participants, the high level of technical skill and the changes in facilities and equipment.

As one step in the prevention of these injuries, the use of the American athletic taping technique is becoming widely used.

This research has been done to show the effectiveness of athletic taping observed from physical functions. Experiment and measuring of form and mobility before and after taping has been examined and compared.

### 1. はじめに

近年、スポーツが盛んになると共に、スポーツ傷害に対する関心が高まってきている。これは、スポーツ人口の増加やスポーツ技術の高度化が要求されていることに起因するものと思われる。

このスポーツによる「けが」の予防は、選手、指導者、トレーナーなどスポーツに携わる人々の究極の課題である。

スポーツによる「けが」の予防の手段としてこれまで行われてきたことは、基礎体力の強化が中心であった。しかし、技術の高度化、設備の変化（トラックやフィールドが土や芝からタータンや人工芝に）、用具の変化などによっ

て、スポーツ外傷・障害も変化しており、基礎体力の強化だけでは十分とはいえなくなってきた。そこで、「けが」を予防する方法として登場したのがテーピングである。

「けが」の多いアメリカンフットボールから生まれ、発達したテーピングは、今日、我が国のスポーツ、特に対人接触や動きの激しいスポーツ（アメリカンフットボール、バスケットボール、バレーボール、ラグビー、サッカー、レスリング、柔道、器械体操など）において普及している。

テーピングは、生体のもつ構造と機能上の特性をもとに、各関節部にテープを貼付することである。その原理は、第一に関節を固定して骨格構造を保持すること。第二に関節運動を意図的に制限して、その範囲内で運動を行わせようとするものである。その目的は、「けがの予防」、「救急処置」、「治療処置」、「アフターケアおよびリハビリテーション」などである。この中で体

昭和58年12月5日受理

\* 一般教育部講師

\*\* 一般教育部助教授

\*\*\* 日本体育大学助教授