

令和7年度 魚沼市スポーツ指導者養成講座(講演会)
 第2回 「ケガを防ぐ！ストレッチとテーピングの正しい使い分け」Q&A

質問内容	回答
肩のテーピングを聞いたかったのと、楽にジャンプできる用な巻き方ありますか？	①肩のテーピングは種目や状況に応じて貼り方が異なりますが野球やランニング、肩こりにも効果的です。②足の裏やふくらはぎ、腿前・腿裏に貼ると効果的です。
キネシオでおすすめのメーカーはありますか。	有名なのは【ニトリート】ですが、私は粘着力の強さとコスバで【C&G】を使っています。
テーピングテープは使い切りですか？繰り返し使用はできませんか？	使いきりです。人によってかぶれたりするのでこまめに貼り替えるのをお勧めします。
テーピングが顔のたるみにも使えることを知って驚きました！極端ですが、テーピングを全身に貼ったらいいのでは、と思ったのですがどうでしょうか。	皮下の血流向上も期待できるので、痛くなくても様々な箇所に貼ると良い場合が多いです。実際、体中に貼って試合に出場する選手もいます。
予防的テーピングは、小学生には必要な物でしょうか？	試合の時などはあってもよいと思います。試合後も回復を促進するので有効かと思います。
ストレッチと関節可動域の関係。	講座内でも体験していただきましたが、運動前は動的ストレッチで可動域を確保するのが有効かと思います。動的にしる静的にしる【一人プロレス】になるような無理なストレッチは行わないようにしてください。
そもそもテーピングとはなんですか？痛みを止めるために固定する？なおすために固定する？動かさないように固定する？そもそも固定が目的ですか？	テーピングによる効果はテーピングの種類（硬さ）にもよりますが、可動域を制限することによる痛みの軽減も期待できます。キネシオテープは血流促進が期待できますので疲労回復にも効果的です。テーピングは固定だけでなく可動域の向上も期待できます。