

これだけは揃えておきたい

トレーナーバッグの中身



どんな物品が必要？

トレーナー活動に必要な物品は、何かが起こってしまった選手の対応をする時に必要になるものであり、応急処置および止血・消毒・保護などの衛生材料、冷却・固定材料、ハサミやピンセットなどの器具類などになる。チームで物品を揃える場合には最低限必要なものを準備しつつ、テーピング類は巻く人数や部位を予め想定・考慮して充実させておくことが望ましい。

		最低限必要なもの	十分に必要な場合に準備するもの
衛生材料	消毒薬類	消毒スプレー・殺菌消毒薬	消毒用イソジン
	消毒材料	綿棒	カット綿
	保護材料	滅菌ガーゼ各種・絆創膏各種	湿潤ドレッシング材・サージカルテープ
	眼周囲	眼薬・眼帯	抗菌眼薬・コンタクト用眼薬・保存液
	薬品類	ワセリン	虫除け関連（塗り薬・スプレー）
	その他	マスク・ビニール手袋	オキシドール（出血が付着した衣服用）
冷却材料	ビニール袋・フレックスラップ		氷嚢
固定保護材料	三角巾・バンテージ各種		パッド各種・粘着スプレー・ダンボール
	テーピング各種・弾性包帯各種		松葉杖・コルセット・サポーター
器具類	鏡・体温計		テーピングカッター・マメ削り・膿盆
	ピンセット・ハサミ・爪切り		トレーニング用チューブ・タイマー
その他	ペン類・タオル・ビニールテープ		服用薬・ジップロック袋
BLS	キューマスク		AED

例) 練習/試合を2回想定した場合の個数目安

品名	必要数(本数)	用途説明(備考)
アンダーラップ	4	皮膚の保護
ホワイトテープ 38mm	12	足関節捻挫等
ホワイトテープ 13mm	2	突き指等
ソフト伸縮 50mm	3	テーピングのカバー(足関節、肘関節等)
ソフト伸縮 75mm	3	テーピングのカバー(膝関節等)
ハード伸縮 50mm	4	足関節捻挫、肘関節の怪我等
ハード伸縮 75mm	4	膝関節の怪我等
キネシオテープ 50mm	3	筋肉系の怪我のサポート
キネシオテープ 75mm	3	筋肉系の怪我のサポート
ビニールテープ	1	テーピング剥がれの防止
ヒール&レースパッド	20	足関節周囲の皮膚の保護
ハサミ	2	
三角巾	1	応急処置(肩関節、肘関節の怪我等)
パッド	2	応急処置(腫脹予防)
絆創膏 S/M/L	10	全サイズ10枚ずつに分けて
滅菌ガーゼ S/M/L	5	全サイズ5枚ずつに分けて
湿潤ドレッシング材	20	マメのカバー、創傷の対応など、20枚に分けて
ワセリン	1	チューブ1本
殺菌消毒薬	1	1本
ビニール手袋(セットで用意)	5	ラテックスフリー、感染予防(出血)
ビニール袋(100枚入)	1	アイシング用、大きめで厚さ0.03mmの物
フレックスラップ	2	アイシング用
バンテージ 100mm	2	応急処置(足関節捻挫、膝関節の怪我等)



トレーナーバッグの中身の充実に加えて、応急処置で必要な氷を準備する為のクーラーボックスも不可欠。より機能的に使う為にトレーナーバッグを用途別に分けることもGOOD.