

# テーピングテクニック

脚

## シンスプリント【基本】

～スネ側面の違和感～

【完成図】



【使用テープ】

■キネシオロジーテープ  
幅 5cm× 長さ 35cm を 1 枚

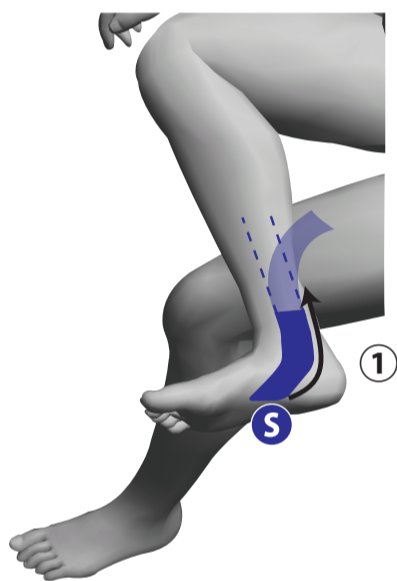
【テープ形状】



【手順】

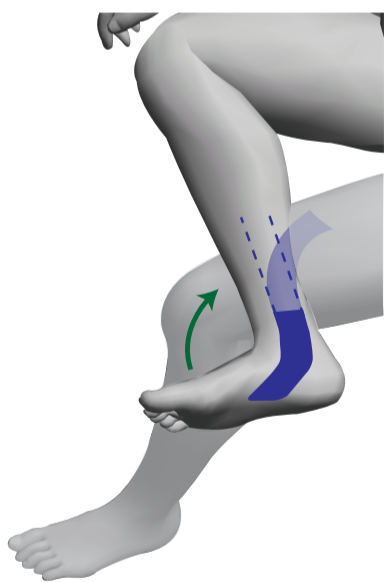
【体勢&ポイント】

1



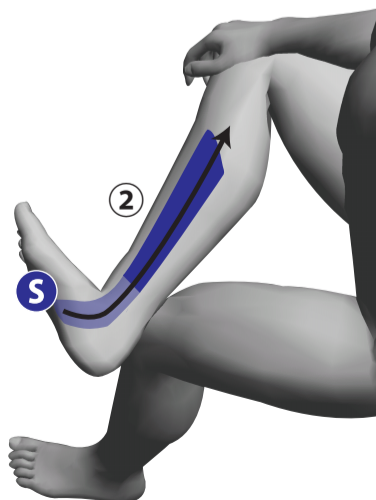
①右図体勢イラストのようにテープを貼る方の足を上にして足を組み、土踏まずから内くるぶしの約3～4cm 上部に向かって貼る。

2



②残りのテープを貼る前に、足首をできる限りスネ側に反る。

3



③残りのテープをスネの骨に沿って貼る。

