

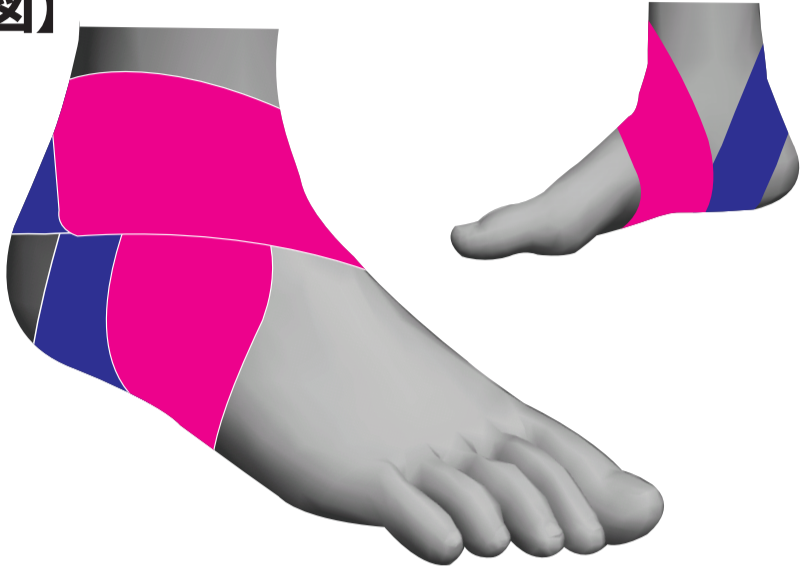
テーピングテクニック

足

足関節 基本

～足首と土踏まずのサポート～

【完成図】



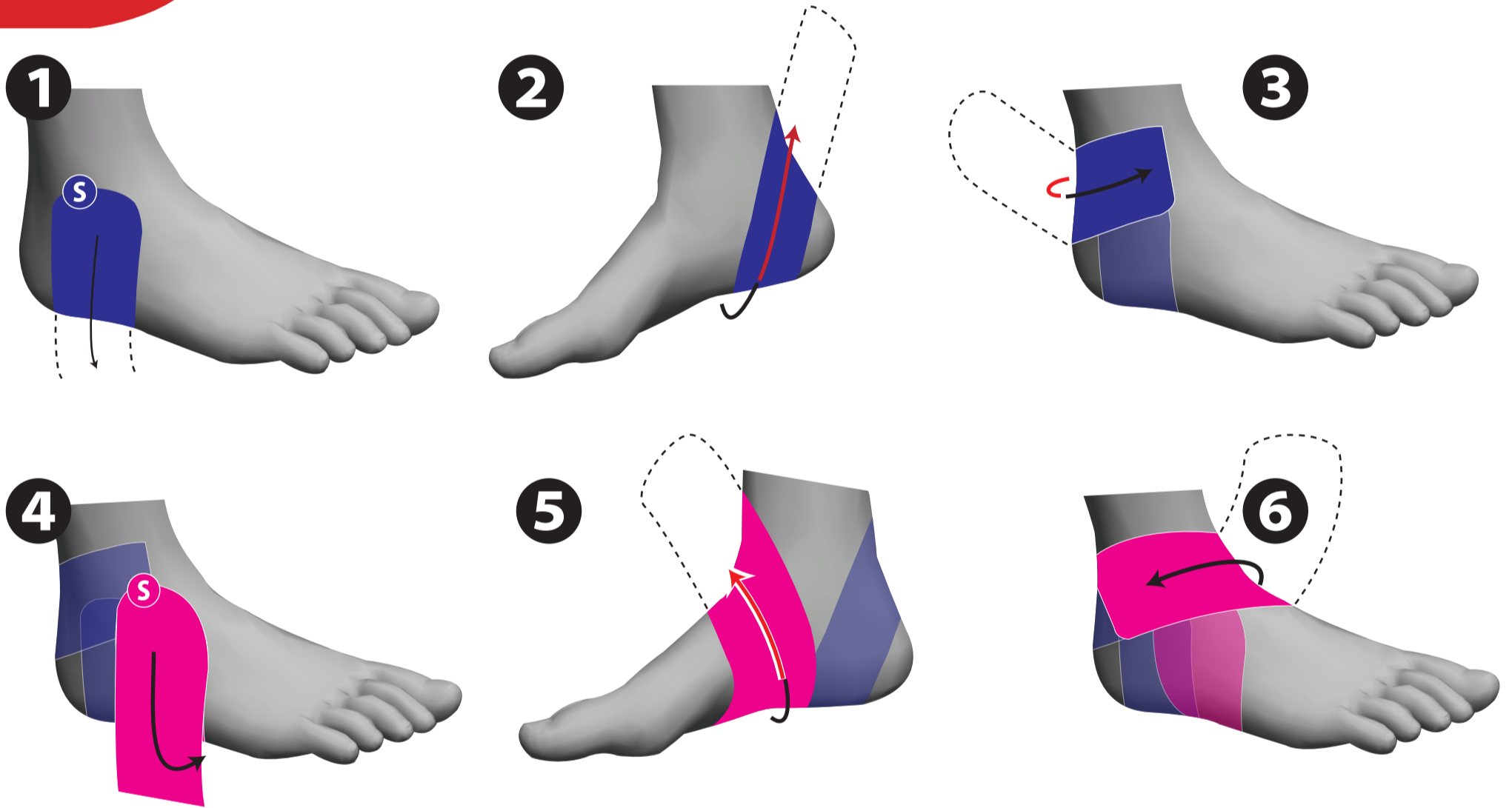
【使用テープ】

■キネシオロジーテープ
幅5cm×長さ25cmを2枚

【テープ形状】

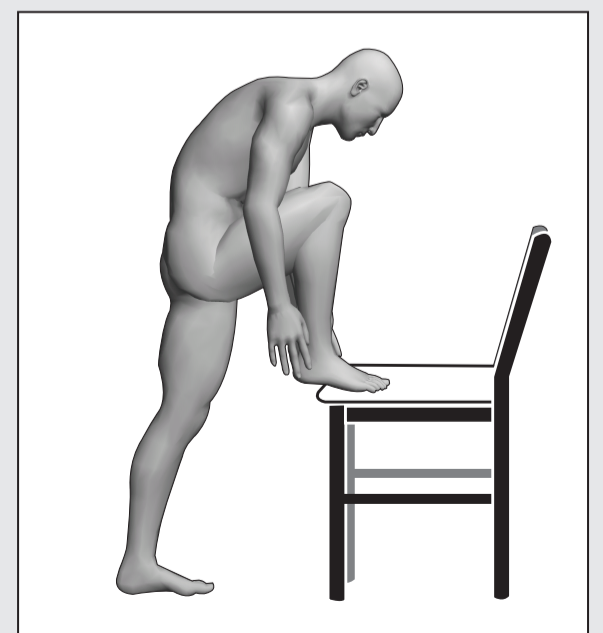


【手順】



- ①一枚目のテープを外くるぶしから足底に向かって貼り始め、足底部は外側から足底内側に向かって貼る。(この時に足関節を直角にする。)
- ②ここからテープを少し引っ張りながら図解を参考にカカト内側部に貼る。
- ③テープの引っ張りをヤメ、残りのテープを足首にはる。※この時に、一枚目テープの貼り始め部分を覆うように貼る事がポイント！
- ④二枚目は一枚目のテープに半分重なるように貼り始め、一枚目同様に足底外側から足底内側の土踏まずに向かって貼る。
- ⑤ここからは土踏まずを持ち上げるイメージでテープを引っ張りながら甲の部分まで貼る。
- ⑥残りのテープを通常の貼り方で足首にはる。※この時に、一・二枚目テープの貼り始め部分を覆うように貼る事がポイント！

【体勢&ポイント】



足関節を直角にする