

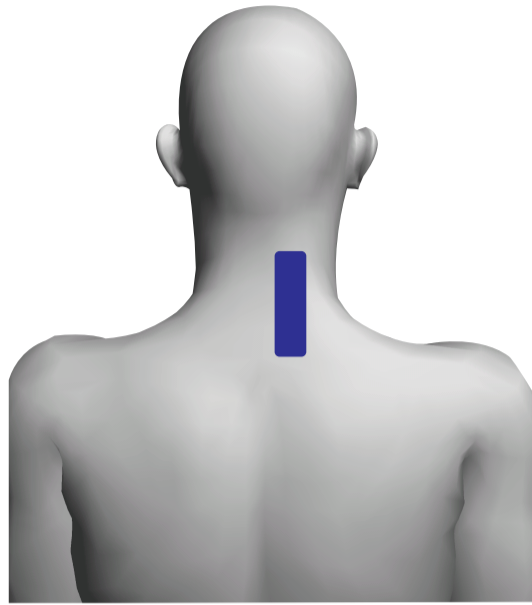
# テーピングテクニック

首

首筋後部

～首の横曲げ / 振向き時の痛み～

【完成図】



【使用テープ】

■キネシオロジーテープ  
幅 2.5cm× 長さ 10cm を 1 枚

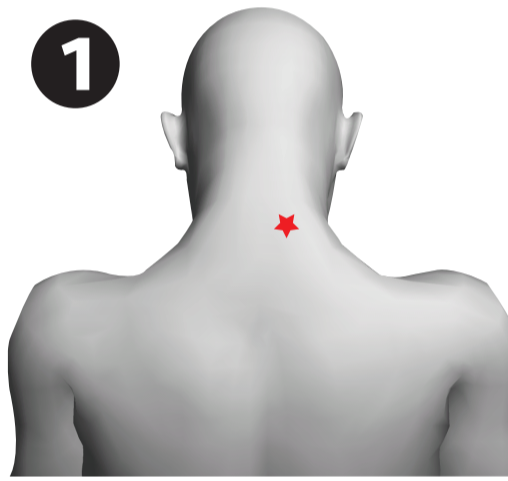
【テープ形状】



【手順】

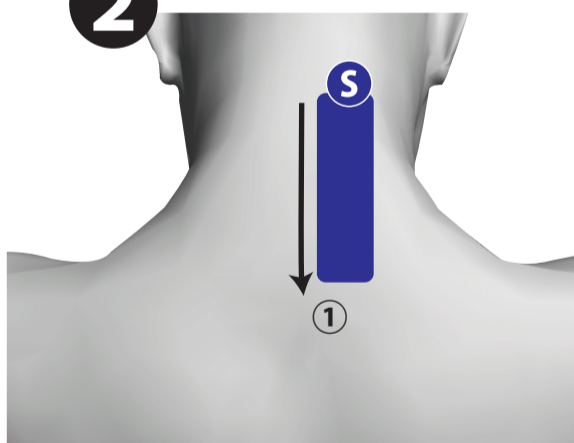
【体勢 & ポイント】

1



テープを貼る前に首を前後左右に動かして、違和感を感じる部分をチェックする。

2



②テープを貼る時はなるべく首の筋を伸ばし、違和感のある首の後部の筋に沿って貼る。