

簡単な下肢のテーピング ～ホースシュー&アキレス腱編～

マネージャー・保護者が運動者へ行える基本的な下肢のテーピングの巻き方です！

【ホースシュー】



スタート



一本目



二本目以降

やり方

- ①このテープはスターアップを巻いた後に行うテーピングです
- ②小指側から踵を通り親指側へとコーチテープ（白い非伸縮）を2分の1ずつ重ねて巻きます
- ③隙間としわがなく足首まで巻きます

効果

- ・足部の前方移動を防ぎます
- ・スターアップの剥がれ防止

【アキレス腱】



アンダーラップ



アンカー



踵内側



踵外側



真ん中



ラッピング

やり方

- ①被験者をうつ伏せにします
- ②アンダーラップ（肌を守るテープ）を足からふくらはぎの真ん中まで巻きます
- ③足の甲、ふくらはぎにアンカーテープ（目印）を巻きます
- ④伸縮テープを使い踵から内側、真ん中、外側へと1本ずつ巻きます
- ⑤最後にもう一度アンカーテープ（目印）もしくはラッピングを巻きます

効果

- ・アキレス腱を痛めている方が対象です

