

選手ではないサポーターの方へ！ ～テーピング巻き方下肢基礎編～

マネージャー・保護者が運動者へ行える基本的なテーピングについてご紹介します！

【距骨前方突出】



やり方

- ① 距骨前方突出の制限の人対象です
- ② 内くるぶしから外くるぶしまでの長さのコーチテープを切ります
- ③ テープを両サイドから引っ張り距骨を押し込むように貼ります

※1枚で足りなければ2、3枚貼ります

【内反捻挫（スターアップ）】



やり方

- ① カバーテープを巻きます（たるまないように）
- ② コーチテープでスネ部と足部にアンカーを巻きます（38mmか50mmテープのどちらか使用）
- ③ スネ横からスタートし内くるぶしから外くるぶしへ3本巻いていきます（50cmなら2本）
- ④ 最後に①をもう一度行います

