

# 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！

## 【内反捻挫（ヒールロック）】



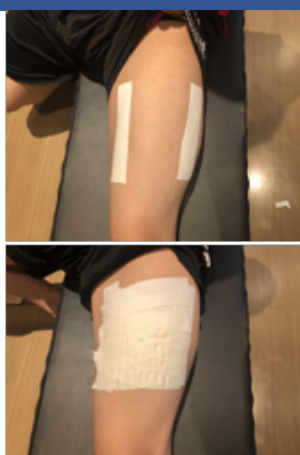
### やり方

- 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を使用)
- ③内くるぶしから踵を通り親指側へ出てきます
- ④外くるぶしから踵を通り小指側へ出てきます

※アキレス腱に被ると圧迫されて痛みが出るので注意します

左右への踵の過剰な動きを制限するので適切なテンションをつけましょう

## 【大腿部打撲】



### やり方

- ①損傷部の両サイドにアンカーをコーチテープで巻きます
- ②Xサポートを圧迫を加えながら2分の1づつ重ねて巻きます(38mm使用)
- ③Xサポートの始点から水平サポートを巻いていきます
- ④最後に①をもう一度行いラッピングを巻きます

