

# 選手ではないサポーターの方へ！ ～下肢テーピング巻き方基礎編～

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！

## 【膝が内・外へ行かないテーピング！】



### やり方

- ①カバーテープ（皮膚を守る）を太ももの真ん中からふくらはぎ真ん中まで巻きます
- ②アンカーテープ（目印）をカバーテープと皮膚が重なる場所に巻きます
- ③伸縮テープを使い膝下のでっばっている骨からスタートし膝裏を周り目印テープまで上がってきます

### 効果

- ・膝が内・外に行くのを防ぎます
- ・両側を巻くので膝うらで菱形ができるように巻くのがポイントです

## 【シンスプリント】



### やり方

- ①コーチテープ（白い非伸縮）で痛い部分のやや下から巻いていきます
- ②テープとテープの重なり合う中心に痛い部分が出るように交差していきます
- ③テープ同士は2分の1づつ重ねて巻きます
- ④筋肉を骨に近づけるように巻きましょう

### 効果

- ・シンスプリント予防もしくは怪我をした後に有効です

