

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！

【外反母趾】



やり方

- ①足の甲にコーチテープ（白い非伸縮）を一巻きします
- ②親指の付け根にも一巻きします
- ③親指の外側から母子球外側に向かってXになるように2本、縦に1本巻いていきます
- ④3本は少しずらして重ならないよう巻いていきましょう

効果

- ・外反母趾の方に有効です（特に女性の方へ）

【テーピングはなるべく巻きたくない方へ（足関節）】



やり方

- ①カバーテープ（伸縮テープ）を使います
- ②足の甲1周から始まり踵内側、踵外側、足の甲全体を巻き、足首へと終了します

効果

- ・きつく巻くのは嫌だけど捻挫はしたくない方へ
- ・急いで巻きたい時にもオススメです

