

簡単な下肢のキネシオテーピング ～シンスプリント & もも裏編～

マネージャー・保護者が運動者へ行える直で皮膚に貼ることが可能な基本的なテーピングについてご紹介します！

【シンスプリント（後脛骨筋）】



やり方

- ①キネシオテープを使い、足の裏真ん中からスタートします
- ②足の裏真ん中から内くるぶし下を通りスネの横にテープをはります

効果

- ・シンスプリントの原因となる後脛骨筋のサポートテーピングです

【もも裏（ハムストリング）】



正面

側面（外）



側面（内）

やり方

- ①お尻にある出っ張っている骨（坐骨結節）からスタートします
- ②ハムストリングは内側と外側に分かれているので2方向へと貼ります
- ③最後は膝の内側と外側で止まります

効果

- ・ハムストリングの怪我や予防にも効果的です

