

足関節の捻挫予防のためのテーピング

<使用するもの>

1. タフスキン (粘着スプレー) : 適量
2. ヒール&レースパッド: 2枚
3. スキンリユープ: チュブタイプ 約1cm
4. アンダーラップ: 1本
5. トレーナーズテープ38mm: 1本



他人の足首にテーピングを巻くときは、左図のような姿勢が適しています。このマニュアルは実際の目録に合わせたイラストで説明しています。足首の横に置いて参考にしながら練習しましょう。



STEP1

① アンダーラップ

タフスキンをスプレー、スキンリユープを塗ったヒール&レースパッドをつけてからアンダーラップを巻く。(アンダーラップの巻き方参照)



② アンカーテープ

上部に2回、足の甲に1回土台となるテープを巻く。



足裏から見たアンカーテープ

ここからはトレーナーズテープで巻く

STEP2

③-a スターアップ

★から★までかかとを通り(右図参照)、両手でテープのそれぞれの端を持って均等に引き上げる。貼ったテープをしっかりと押さえる。



③-b ホースシュー

★から★までかかとの後ろ(下図参照)を渡って、足首のサイドを押さえる。左右くるぶしよりも下に巻く。



④-a スターアップ(2)

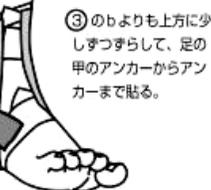
2セット目



③のaよりもつま先より少しずらし、同様に一本貼る。

④-b ホースシュー(2)

3セット目



③のbよりも上方に少しずらすして、足の甲のアンカーからアンカーまで貼る。

3セット目を後ろから見た図



a+bを3セット繰り返す

⑤-a スターアップ(3)

3セット目



④のaよりもさらにつま先より少しずらし、同様に一本貼る。

⑤-b ホースシュー(3)

3セット目



bの3本目はくるぶしを押さえる高さで貼る。



3セット終了正面から見た図

⑥ サーキュラー

3セット目

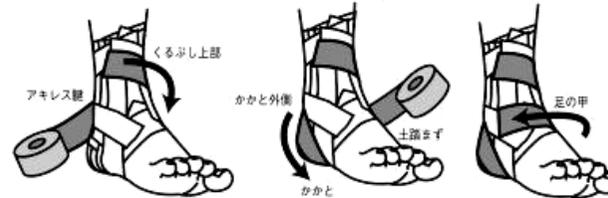


上部が剥がれないように止める

STEP3

⑦ ヒールロック (内側)

図のように約45° 角度をつけ、くるぶしの上部→アキレス腱→かかと外側→かかと→土踏まず→足の甲を過ぎたら切る



⑧ ヒールロック (外側)

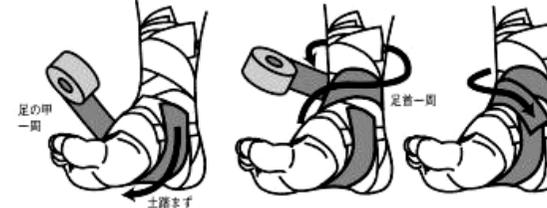
外側からも同様に、くるぶしの上部→アキレス腱→かかと内側→かかと→足の甲を過ぎたら切る



STEP4

⑨ フィギュアエイト

土踏まずの上から足の甲を一高、そのまま足首を一周して8の字を描くようにして、開始位置に戻る



⑩ サーキュラー

最初のアンカーテープと同様に、上から1周ずつ切りながら、3~4回巻いて終了



確認しよう!

1. 爪を押して、離れたときに血色が正常に戻る?
2. 立ち上がった時に足首の曲がる部分、アキレス腱、小趾(ゆび)の下などがキツくないか
3. かかと上げ、つま先上げで違和感がないか

★異常があった場合は巻き直しましょう



株式会社クレマージャパン
〒360-0026 埼玉県熊谷市久下1-16-2
TEL: 048-527-1977 FAX: 048-527-1978
e-mail: cramer@pk.highway.ne.jp
URL: http://www.cramer.co.jp