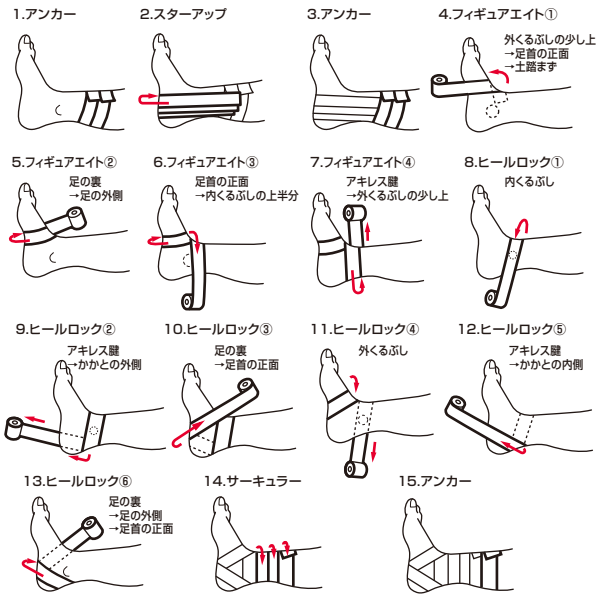


1. 足首 ① (ネンザ予防)

<使用テープ>
非伸縮テープ(3.8cm幅)
ソフト伸縮テープ(5.0cm幅)
アンダーラップ(7.0cm幅)
粘着スプレー

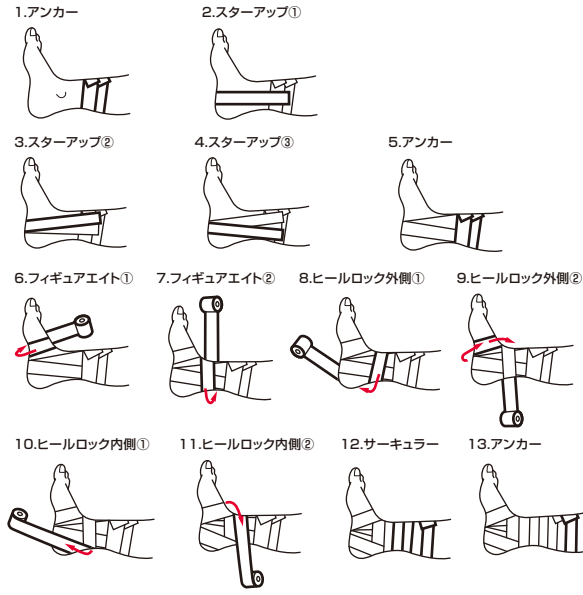
- ステップ 1、2、3、15 → 非伸縮テープ使用
- ステップ 4 ~ 14 → ソフト伸縮テープ使用



2. 足首 ② (予防応用)

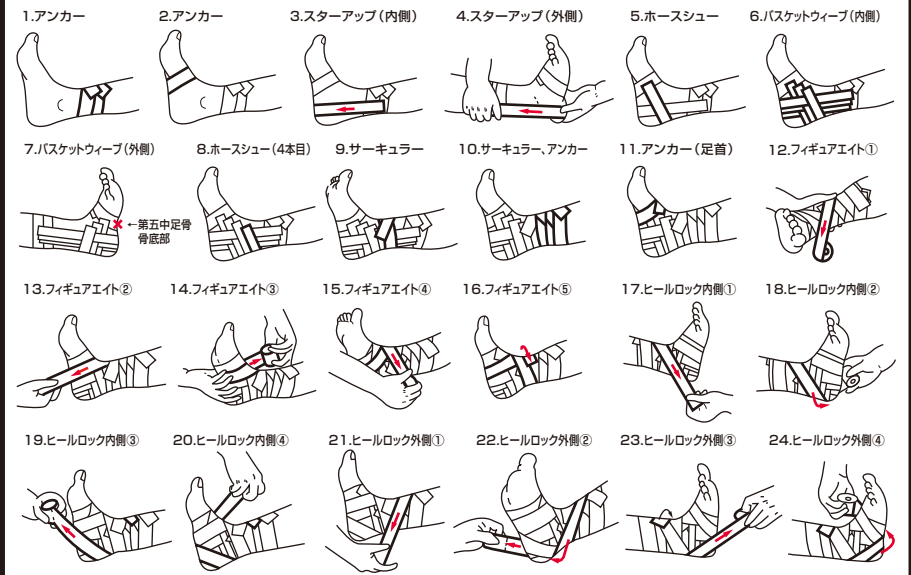
<使用テープ>
非伸縮テープ(3.8cm幅)
ソフト伸縮テープ(5.0cm幅)
またはハード伸縮テープ(5.0cm幅)
アンダーラップ(7.0cm幅)
粘着スプレー

- ステップ 1、2、3、4、5、13 → 非伸縮テープ使用
- ステップ 6 ~ 12 → ソフト伸縮テープまたはハード伸縮テープ使用



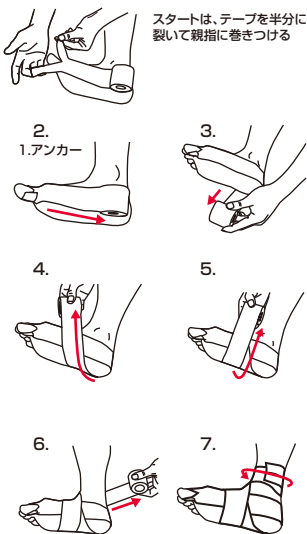
3. 足首 ③ (再発予防)

<使用テープ>
非伸縮テープ(3.8cm幅)、アンダーラップ(7.0cm幅)
粘着スプレー



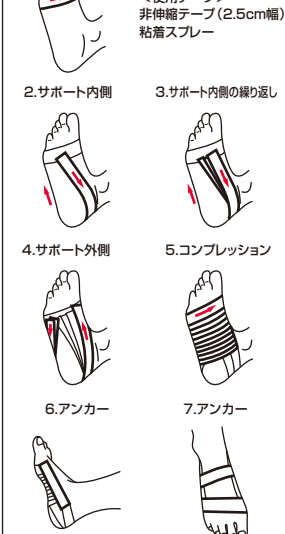
4. 外反母指

<使用テープ>
伸縮テープ(5.0cm幅)
スタートは、テープを半分に裂いて親指に巻きつける



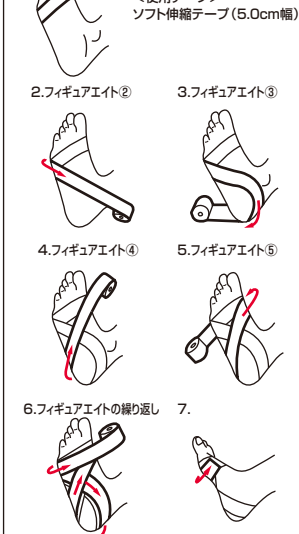
5. アーチ ①

<使用テープ>
非伸縮テープ(2.5cm幅)
粘着スプレー



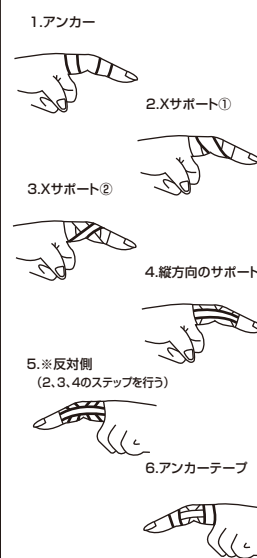
6. アーチ ② (応用編)

<使用テープ>
ソフト伸縮テープ(5.0cm幅)



7. 指 ① (側副靭帯)

<使用テープ>非伸縮テープ(1.3cm幅)



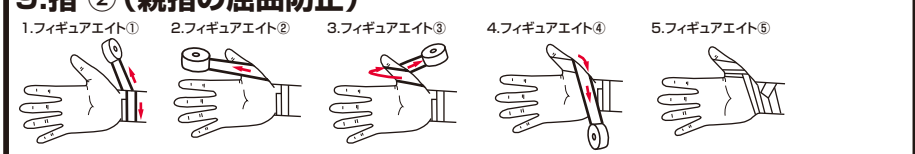
8. 手首 (背屈防止)

<使用テープ>
非伸縮テープ(1.9cm幅 or 2.5cm幅) ハード伸縮テープ(2.5cm幅)



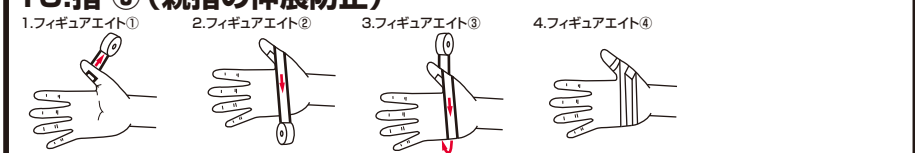
9. 指 ② (親指の屈曲防止)

<使用テープ>非伸縮テープ(1.9cm幅 or 2.5cm幅)



10. 指 ③ (親指の伸展防止)

<使用テープ>非伸縮テープ(1.9cm幅 or 2.5cm幅)



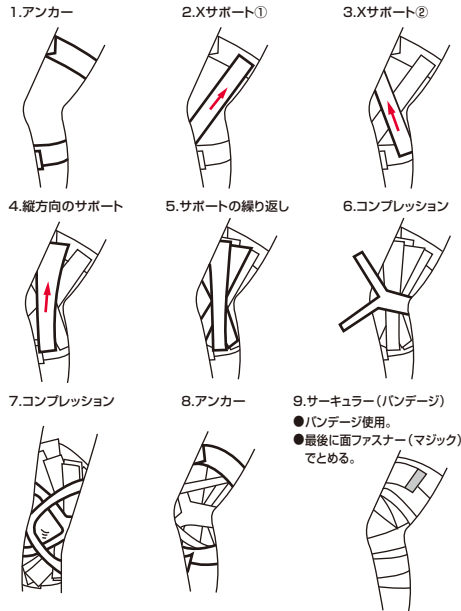
11. 指 ④ (中指の伸展防止)

<使用テープ>非伸縮テープ(1.3cm幅)



12.膝 ① (内側側副靭帯捻挫)

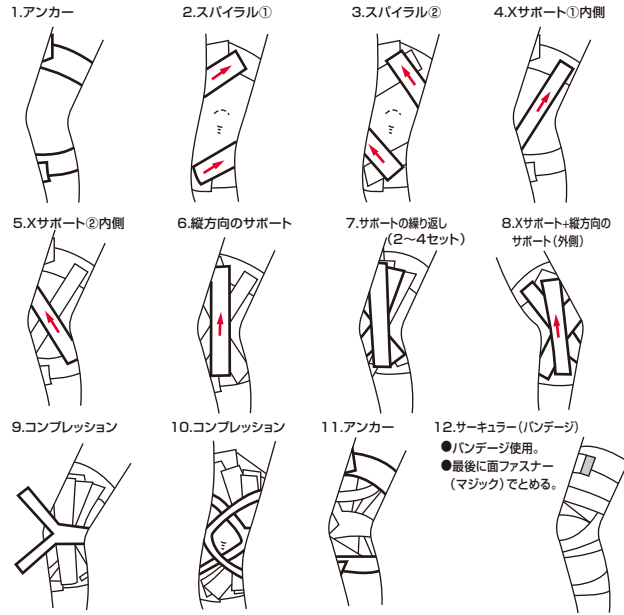
<使用テープ>
 ハード伸縮テープ(7.5cm幅)、非伸縮テープ(5.0cm幅)
 バンデージ(10cm幅)、アンダーラップ(7.0cm幅)
 粘着スプレー



- バンデージ使用。
- 最後に面ファスナー(マジック)でとめる。

13.膝 ② (ねじれを伴った捻挫)

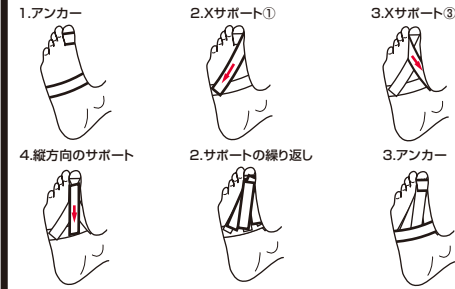
<使用テープ>
 ハード伸縮テープ(7.5cm幅)、非伸縮テープ(5.0cm幅)、アンダーラップ(7.0cm幅)
 バンデージ(10cm幅)、粘着スプレー



- バンデージ使用。
- 最後に面ファスナー(マジック)でとめる。

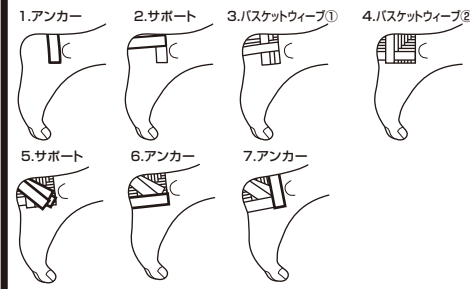
14.足の親指(伸縮防止)

<使用テープ>
 非伸縮テープ(1.9cm幅 or 2.5cm幅)、粘着スプレー



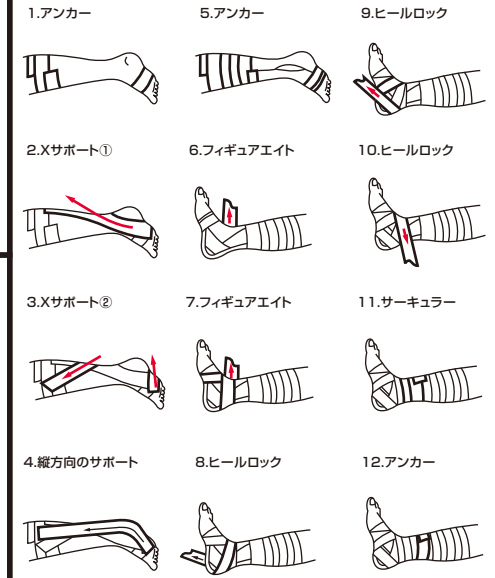
15.かかと

<使用テープ>
 非伸縮テープ(1.9cm幅 or 2.5cm幅)
 粘着スプレー



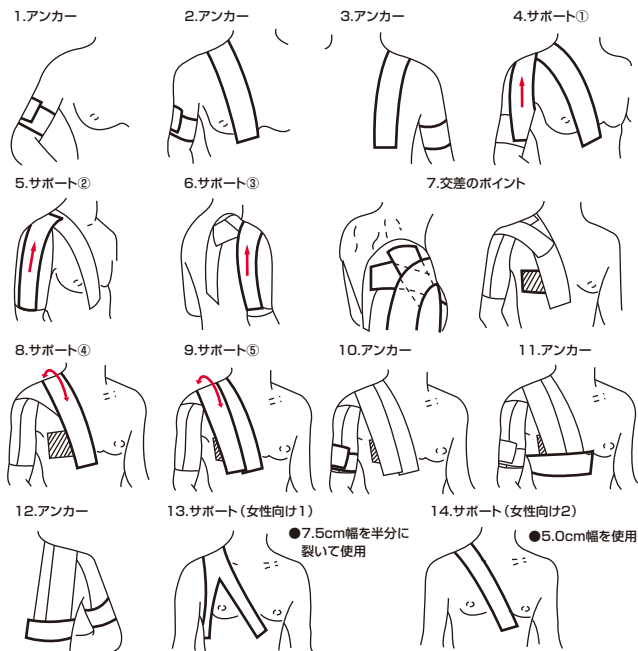
15.アキレス腱

<使用テープ>
 ハード伸縮テープ(5.0cm幅)
 ソフト伸縮テープ(5.0cm幅)
 非伸縮テープ(3.8cm幅)
 アンダーラップ(7.0cm幅)
 粘着スプレー



16.肩(肩鎖関節捻挫)

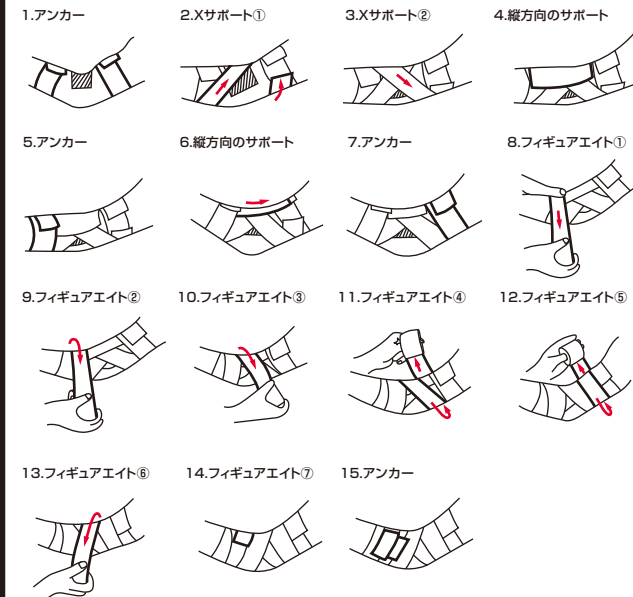
<使用テープ>
 ハード伸縮テープ(7.5cm幅)
 粘着スプレー



- 7.5cm幅を半分に裂いて使用
- 5.0cm幅を使用

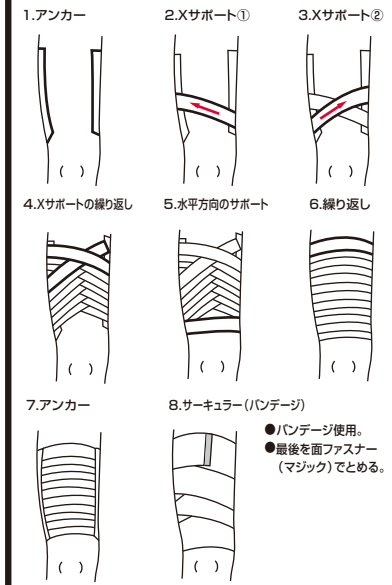
17.肘(過伸展捻挫)

<使用テープ>
 ハード伸縮テープ(5.0cm幅)
 ソフト伸縮テープ(5.0cm幅)
 非伸縮テープ(3.8cm幅)
 粘着スプレー



18.肉ばなれ・打撲

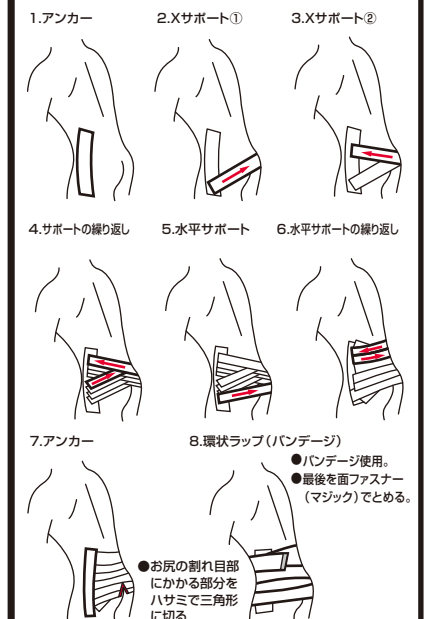
<使用テープ>
 非伸縮テープ(3.8cm幅)、バンデージ(10cm幅)、粘着スプレー



- バンデージ使用。
- 最後に面ファスナー(マジック)でとめる。

19.腰

<使用テープ>
 非伸縮テープ(5.1cm幅)、バンデージ(15cm幅)
 粘着スプレー



- バンデージ使用。
- 最後に面ファスナー(マジック)でとめる。
- お尻の割れ目部にかかる部分をハサミで三角形に切る