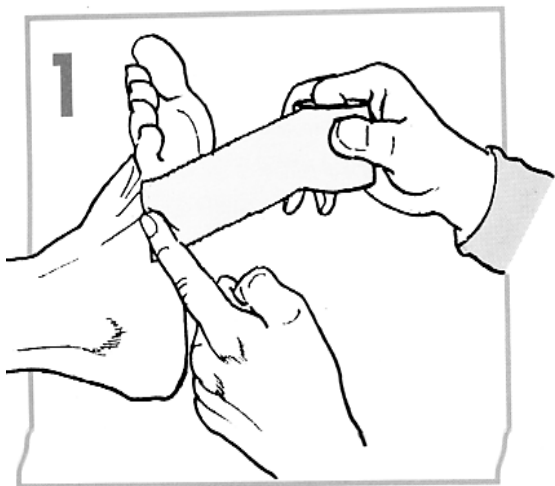


9. アーチサポート (踵骨矯正) からフィギュアエイト (距骨矯正) のテーピング

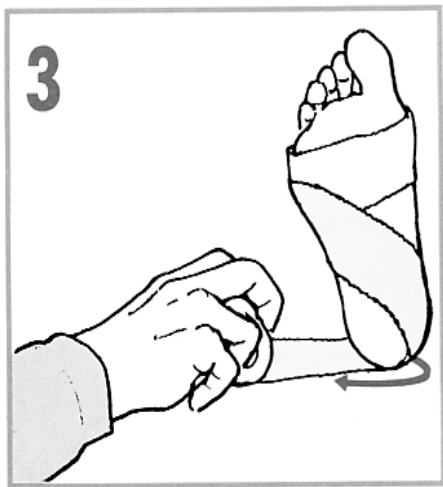
山形陸上競技会トレーナー 梁瀬 吉仁 五日町鍼灸院 023(645)9952 山形市五日町7-13



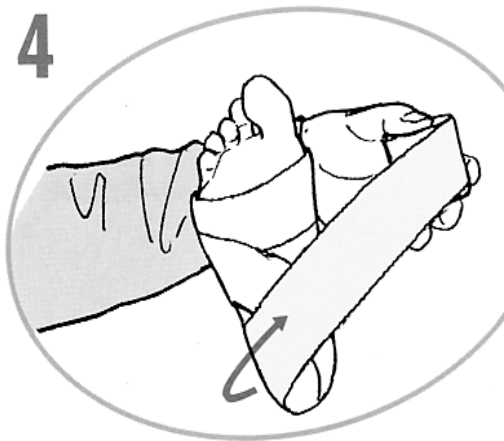
1 小指の付け根からスタートし、足の裏を水平に横切る。



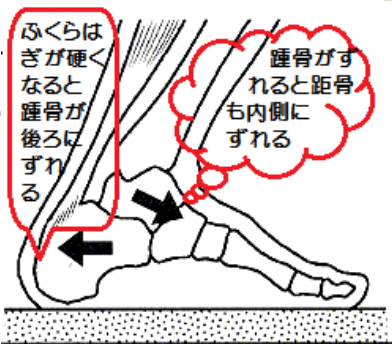
2 そのまま足の甲を1周し、かかとの内側へ向かって斜めに下りる。



3 かかとの内側から外側へ向かう。このとき、アキレス腱にテープがかからないように注意。

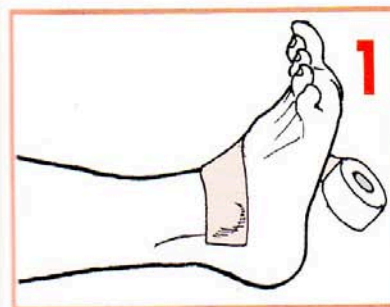


4 かかとの外側から、母指側へ斜めに上がる。足の裏で8の字を描くようなつもりで。

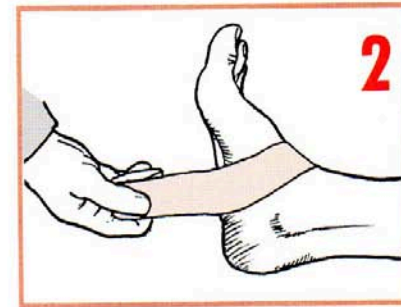


フィギュアエイト

8の字状に巻くテープで、底・背屈を制限します。足首を外側に引き上げる効果もあります。



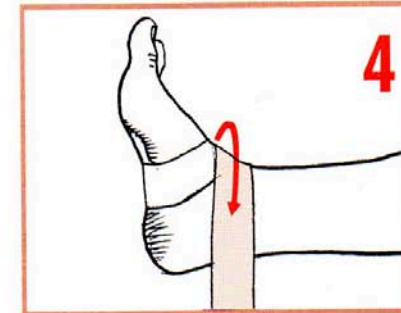
1 外くるぶしからスタート。



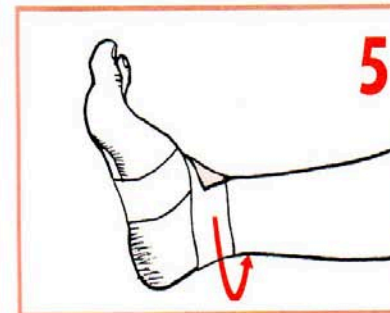
2 足首前面を通して、土踏まずへ向かう。



3 足の裏を水平に横切り、再び足首前面へ。



4 そのままアキレス腱へ下りる。



5 アキレス腱を横切り、スタートした位置でテープを切って完成。



5' 足首前面でテープが交差する。