

## アンダーラップ

### 役割

- ・テープによるズレやかぶれから皮膚を保護する

### 方法

- ・通常は粘着スプレーをしてその上から巻く
- ・隙間がないように且つ薄く巻くようにする



## アンカー

### 役割

- ・テープを巻く範囲の目安となる

### 方法

- ・アンダーラップの上の皮膚にかぶせて1本目を巻く
- ・1本目のアンカーに1/2被せて2本目を巻く



ふくらはぎの側縁とテープの  
始まりが並行になるように巻く

# スターアップ

## 役割

- ・足関節の捻りを制動する

## 方法

- ・1本目は、アンカーの内側から始め、内くるぶしを通り、かかとを經由して外くるぶしを通り（かかかかとを少し外側に引っ張り上げる）、アンカーの外側まで巻く
- ・2本目、3本目は1本目より前後に1/2ずつずらし、かかかかとで同じところを通り、扇状になるように巻く（1本目同様にかかかかとを少し外側に引っ張り上げる）



## アンカー

### 役割

- ・スターアップの補強と足関節の捻りを制動する

### 方法

- ・足の外側から内側までかかとを覆うように馬の蹄型に巻いていく。
- 概ね3本巻くがかかとの骨の形状により角度を調整していく
- ・テープは1/2以上重ね合わせる
  - ・足の甲で重ならないように段階的に短くしていく



1本目は足の裏と並行に巻く

# フィギュアエイト

## 役割

- ・足関節の底屈（つま先が下がる）制動

## 方法

外くるぶしから巻き、足の甲を通り、内くるぶしの前から足の甲に向かう。足の裏を通る際、足の外側を上を持ち上げ、内くるぶしに向かう。その後、アキレス腱から外果方向へ足首を1周させることで、足首と足部で“8の字”が形成される。

- ・足部を巻く際に強すぎると不快感や痛みの原因となるため注意が必要である。



## 外側ヒールロック

### 役割

- ・かかとを固定し安定させる

### 方法

- ・外くるぶしから内くるぶしを通り、アキレス腱のかかとへの付着部へ向かう。45度の角度でかかとを包み込むように、かかとの外側、かかと、土踏まずの内側を通り、足の甲で止める。
- ・踵の外側をしっかりと引っ掛けるような感じでテープをかけることがポイントとなる。



## 内側ヒールロック

### 役割

- ・かかとを固定し安定させる

### 方法

- ・外側ヒールロックの過程の逆を行う。足の甲から外くるぶしの下方へ45度の角度で進入し、かかと、かかとの内側、アキレス腱のかかとへの付着部、外くるぶしを通りすねの前面で止める。
- ・足の裏を通りかかとにしっかりと引っ掛ける感じで巻くことがポイントとなる。



# サーキュラー

## 役割

- ・仕上げ

## 方法

- ・隙間を埋めることにより巻いたテープを固定させることで効果が高まる。
- ・本数に決まりはないが、アンカーまで巻く

