

教えて先生!



# ひとりで出来る 簡単!テーピング

～ランニングの際の  
ひざ関節安定編～

金沢マラソンの時、コース途中のケアブースで  
テーピングをしてもらったらひざが安定してす  
ごく走りやすくなりました。自分で出来るとい  
いな。簡単な方法があったら教えてください。

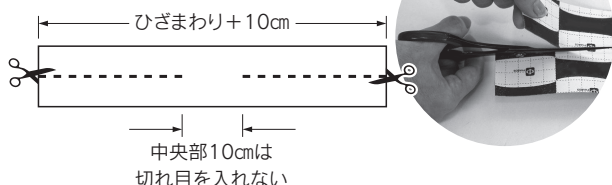


## <用意する物>

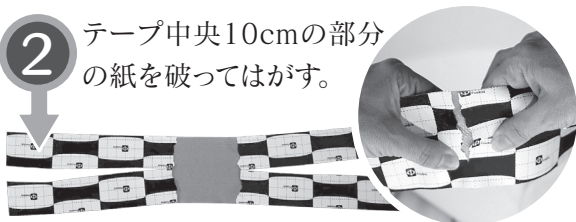
- 収縮テーピング  
(幅7.5cm 長さ40cm～50cm)
- はさみ

## <テーピングの仕方>

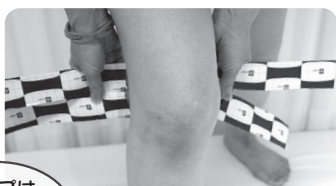
- 1 ひざまわり1周分+10cmを目安にテープ  
を切り、テープの両端から中心に向って  
切れ目を入れる(中央部  
分10cmは残しておく)。



- 2 テープ中央10cmの部分  
の紙を破ってはがす。



- 3 立った状態でテーピングをする方の足に  
軽く体重をかけ、少しひざ関節を曲げて  
ひざ裏に紙をはがした  
部分を貼る。



テープは  
引っ張らない  
でね!

- 4 ひざの外側からテーピング開始



下側のテープの紙をはがし、軽く  
引っ張りながらお皿の下を包み  
込むように貼る。



まず上側のテープの紙をはがし、  
軽く引っ張りながらひざのお皿  
の上を包み込むように貼る。

- 5 ひざの内側も外側と同じように貼って完成!



テープを締め過ぎないように注 意してください。 ひざ裏から見るとこうなります。

## ワンポイント

テープの巻き終わり3cm程度は引っ張ら  
ずに巻くとかぶれにくくなります。  
ひざに腫れがある時などは、接  
骨院にご相談ください。



※テーピングの詳しい方法については、お近くの接骨院へお問  
い合わせください。

あなたの街の接骨院 公益社団法人石川県  
柔道整復師会会員の検索はこちらから⇒  
<http://jyuusei-ishikawa.jp/>

