

【回内足のテーピング】



外くるぶしの下から始め、足裏を通す。
足首は終始 90°に曲げた位置で保っておくようにする。



土踏まずを持ち上げるように引き上げ、足の甲・足首に巻きつける。
足の横アーチに関わる骨をサポートしている。



2枚目のテープも外くるぶしの下から始める。



かかとの内側を通し巻き上げる。
アキレス腱とかかとのラインが一直線になるように固定している。