

オーバーナイトハイクのような長距離歩行やランニングで発生する足の痛みをおさえるテーピングのおすすめの貼り方です。2種類の貼り方があり、組み合わせも可能です。

## 1. 足の裏(土踏まず)



土踏まずのアーチをサポートすることで、足裏の痛みを抑制します。

貼り方説明と動画はこちら → <https://saita-puls.com/6256>



## 2. 足裏～ふくらはぎ



アキレス腱とふくらはぎをサポートして痛みを抑制します。

動画はこちら → [https://youtu.be/i\\_pZVJw0pao](https://youtu.be/i_pZVJw0pao)



## <補足>

- テーピングはドラッグストアなどで市販されています。
- 伸縮性のあるタイプと伸縮性のないタイプがありますが、上記の貼り方では伸縮性ありタイプがおすすめです。伸縮性なしタイプは強い固定力がありますが、貼り方にやや専門性が必要です。
- 幅は38mm～50mmくらいが適切です。
- テーピングは適切に貼らないと効果がありません。上記の説明動画をよく見て実践してみてください。
- 上記の2つの貼り方は予防的なテーピングです。歩行前～歩行初期など、痛みが出る前に貼ることをおすすめします。