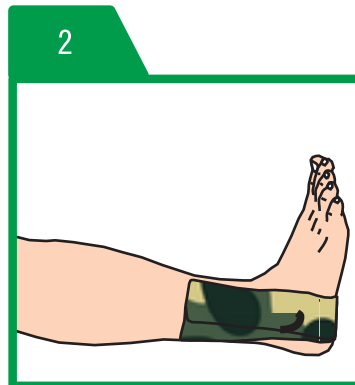
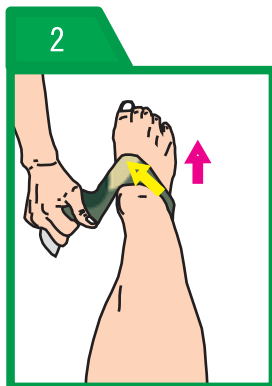


- ・足首関節は直角で貼ってください。
- ・外側は少し強めに、内側は弱めに、くるぶしまで引っ張り貼ります。

← 強め      ← 弱め

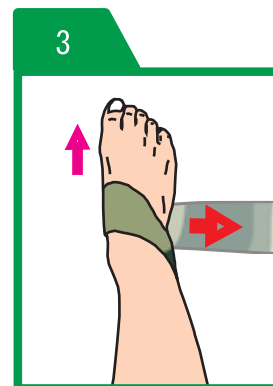


- ・くるぶしより上は引っ張らず、テーピングを置くように貼ります。
- ・長さの目安は、両くるぶし拳1つ分上まで貼ります。
- ・貼る枚数 1から3枚（個人差）



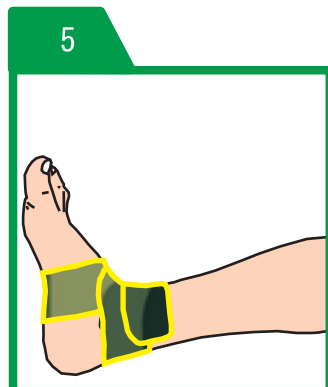
1. 外側くるぶしから貼りはじめます。
2. 足を前方向に倒して（ストレッチ）くるぶしから内側足底に向け弱めにテープを引っ張り貼ります。

← 弱め  
← ストレッチ

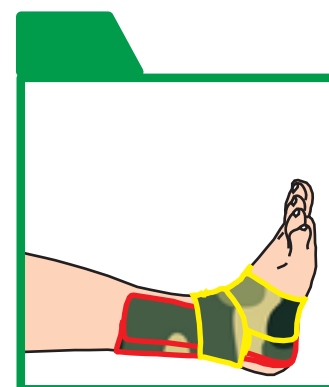


3. 倒したまま（ストレッチ）内側足底から外側足底に向けて強く引っ張り貼ります。

← 強め  
← ストレッチ



4. 足首関節を直角に戻し、テープを引っ張らないで！外側足底から内側くるぶしに向けてクロスして貼ります。
5. 内側くるぶしから足首を一周巻いて側面で貼り終わるようにしてください。（剥がれにくくする為）



2種類の貼り方を合わせればサポート力が増します。

**\* 注意 \***

「貼った部分は上から押さえて馴染ませてから次の貼る工程に進んでください。」