

≡ MENU



ランニングの練習方法、マラソン大会の情報、お勧めのランニンググッズをご紹介します。



- [フルマラソン](#)
- [ウルトラマラソン](#)
- [ランニングシューズ](#)
- [ランニンググッズ](#)
- [トレーニング](#)
- [プロフィール](#)

[ホーム](#) >

[ケガ](#) >

足底筋膜炎に効くキネシオテーピングの巻き方

©最終更新日：2017.01.04 公開日：2014.12.18

僕は足底筋膜炎の対策として、**キネシオテープを使ったテーピングで足底筋膜をサポート**しています。

先日の「[第34回群馬サファリ富岡マラソン](#)」では、キネシオテープが大活躍しました。

直前の練習で、古傷である足底筋膜炎を発症させてしまったのですが、キネシオテープでのテーピングが上手いき、痛みをほとんど感じることなく走ることができました。

2年前に足底筋膜炎を発症させたときも、四万十川ウルトラマラソンに出場したときも使用したキネシオテープ。最近は練習量も少ないこともありテーピングしていませんでしたが、**足底筋膜炎対策としては非常に効果があるテーピング**です。

今回は、私が実践している、足底筋膜炎に効果のあるキネシオテーピングの巻き方についてご紹介したいと思います。

目次 [非表示]

- 1 キネシオテープとは？
- 2 足底筋膜炎を和らげるキネシオテープの巻き方
 - 2.1 アーチをつくる
 - 2.2 8の字にテーピングする
 - 2.3 アーチを支える
 - 2.4 完成
- 3 足底筋膜炎対策にキネシオテーピングを

キネシオテープとは？

キネシオテープは「キネシオロジーテープ」とも呼ばれていて、筋肉と同じような伸縮性を持つテープです。



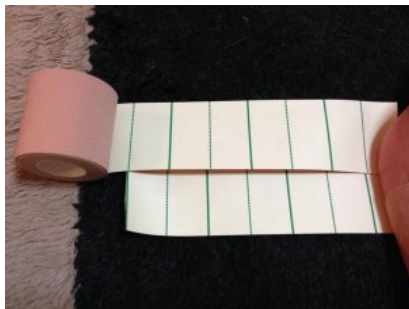
痛めた患部を固定するのではなく、伸びすぎたり収縮しすぎて痛めた筋肉に沿って貼ることで、筋肉の伸びを制限して、**痛みの緩和・予防**を図ったり、筋肉の過剰伸びを防ぐことで**ケガを防止**するために使用します。

また、筋肉を痛めていない状態でも、筋肉をサポートする役割もあるため、**筋肉疲労の軽減・回復効果**も期待できます。

患部を固定するテーピングに比べて値段が高いのですが、その効果は絶大なので、**ケガをしやすいランナーにはお勧めのテープ**です。

足底筋膜炎を和らげるキネシオテープの巻き方

足底筋膜炎に効果のあるキネシオテーピングの巻き方をご紹介します。



テープの裏に目安があるので長さ調節しやすい

足底筋膜炎の原因はその名の通り、足裏の筋膜炎によるものです。

オーバーユースであったり走り込んだ後のケアが不足すると、足裏のアーチ（土踏まず）を支える筋肉が炎症を起こし痛みを伴います。

腸脛靭帯炎と並びランナーに多いケガで、有森裕子さんも足底筋膜炎に悩まされ手術を受けるまでに至っています。

📍 アーチをつくる

キネシオテープでテーピングする目的は、土踏まずのアーチを支えて足底筋膜をサポートすることです。そのため、テーピングをする際はアーチを作っている形でテーピングします。



少しつま先を上げるような状態にして足を反らせます。
極端に反らせると不自然ですので、軽く反らせる程度でいいと思います。

❖ 8の字にテーピングする



親指側の足の甲から始まり、土踏まずを通り、かかとを出すようにクロスさせて小指側の足の甲までテープを貼ります。※少しわかりにくいですが写真を参照

この8の字クロステーピングの目的は

- 土踏まずのアーチを直接支える
- かかと側から力を加えてアーチを作りやすくする

土踏まずのアーチを直接支えるのはそのままですが、8の字でかかと側から力が加わることによりアーチを作りやすくします。



8の字のテーピングをすると、驚くほど足の支えが楽になるので是非試してみてください。かかとの後ろで皮膚が引っ張られ過ぎて痛い場合は、上の部分を少しめくると楽になります。

❖ アーチを支える

アーチを支えるテーピングを2本します。



1本目



2本目

どちらも親指側の甲から始めて、土踏まずを通り、小指側の甲で留めます。

1本目は親指の付け根を通るように貼ります。

2本目は1本目の下の方で、土踏まずを通るように貼ります。

※貼るときの注意点

キネシオテープは伸縮性があるので結構伸びますが、あまり伸ばし過ぎて貼り付けると、足の皮膚を引っ張ってしまいます。最悪、皮膚ズレを起こしてケガをしてしまいますので、キツ過ぎず緩過ぎず、何度か試して自分に丁度いい加減を見つけてください。私はつくばマラソンのときに皮膚ズレを起こして痛い目をみました(T_T)

✔ 完成



完成系

以上の3本のテーピングで完成です。



甲側から見た図（ちょっと見にくいですが）

私は足底筋膜炎の外側を痛めやすいので、外側の方を少しきつめにしてテーピングしています。そのため、甲も小指側が多めになっていますが、通常であれば甲にちょっとひっかかる程度の長さでいいと思います。

この3本のテーピングをするだけで驚くほど足が動かしやすくなり、**足底筋への負担が軽減されます**。実際に効果も実感できるはずですよ。

足底筋膜炎対策にキネシオテーピングを

ちなみに、今回ご紹介したテーピングは「**本番用**」です。

キネシオテープは高いので、通常の練習では8の字クロスのテーピングはしないで、アーチを支える横の2本をするだけです。

2本だけでも足底筋膜炎をサポートする効果は抜群にあるので、足底筋膜炎で悩んでいる方はぜひキネシオテープを試してみてください。



3M(スリーエム) キネシオロジー テーピング マルチポアスポーツ レギュラー 50mm 1巻 2743BLP50

スリーエム(3M)

参考価格 ¥1,037

価格 ¥317 (2017/04/24 19:28時点)

発売日 2011/06/24

サブフォー(サブ4)を目指すランナーに

30km過ぎからの「もうひと踏ん張り」をサポートするアミノ酸スティック「アミノサウルス」フルマラソンでは必ず携帯して、最後の粘りでサブフォーを達成してます！

▼実際に飲んでみたときの効果(レビュー)はコチラ▼



BCAA+OCAA配合！新世代アミノ酸スティック
アミノサウルスのレビュー
AMINO SAURUS [詳しくはこちら](#)

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [Google+](#)
- [LINE](#)
- [B!](#)
- [LINEへ送る](#)

👉 - [ケガ](#), [足底筋膜炎](#)

スポンサード リンク

執筆者：素人ランナー

コメントはお気軽にどうぞ

メールアドレスは公開されませんのでご安心ください。
メールアドレス、ウェブサイトURLは必須ではありません。
「コメント送信」後に承認がありますので、すぐには表示されません。
受付は完了しておりますので承認までしばらくお待ち下さい。

コメント

内容に問題なければ、下記の「コメントを送信する」ボタンを押してください。

名前

メールアドレス

ウェブサイト



 キャプチャコード *

日本語が含まれない投稿は無視されますのでご注意ください。(スパム対策)

☰ 関連記事



[左足首の腱鞘炎（くるぶし内側の痛み）は良くなりましたが・・・](#)

1か月前くらいより痛めていた左足首の腱鞘炎（くるぶし内側の痛み）が、だいぶ回復し …



[腱鞘炎？フォアフット走法の弊害か？](#)

台風8号が去って、急激に暑くなりましたね。昨日あたりは曇の影響で少し涼しく感じ …



[回復と再発を繰り返す・・・ランナーズニーの怖さを実感](#)

2012年10月下旬に腸脛靭帯炎を発症してから半年。一向に回復の兆しが見えない …



[足底筋膜炎の対策！再発防止に向けた具体策をご紹介](#)

足底筋膜炎を発症してから3週間。結局、これといった決め手はわかりませんが、症状 …



[腸脛靭帯炎（ランナーズニー）の発症状況・治療方法・対策](#)

僕が腸脛靭帯炎（ランナーズニー）を発症させたのが2012年10月下旬。腸脛靭帯 …

PREV

[第34回群馬サファリ富岡マラソン（世界遺産マラソン）完走しました](#)

NEXT

[2014年のランニングライフを振り返る](#)

スポンサーリンク

[購読する](#)

NEW POST

[ランニングで使うソニーの一体型ウォークマン \(NW-WS410\) のレビュー](#)

僕はランニングの練習のときは音楽を聴きながら走ってます。本番のマラソン大会は応...

[エプソン「WristableGPS」でピッチ\(歩数\)とストライド\(歩幅\)を分析してみた](#)

先日(2017年2月19日)参加した「第13回浜松シティマラソン」は、一緒に参加...

[第13回浜松シティマラソン\(2017年\) ハーフの部完走記](#)

2017年2月19日に開催された「第13回浜松シティマラソン」のハーフマラソン完...

[NHK大河ドラマ「おんな城主直虎」で熱い浜松でハーフマラソン\(前日観光\)](#)

2017年2月19日に開催された「第13回浜松シティマラソン」のハーフマラソンの...



[マラソン大会当日の朝食（朝ごはん）のおすすめ](#)

走る前に食べるもの（食事）って悩みますよね。特に、マラソン大会当日の朝に食べる朝 …



[少ない練習で走力をつける（記録更新できる）方法を考える](#)

マラソンをやっている以上、できるだけ速く走りたいと思うのは当たり前のことです。ケ …



[2017年ランニング活動の抱負](#)

新年明けましておめでとうございます。・・・といっても、本日は2017年1月7日 …



[新アミノ酸「アミノサウルス」をフルマラソンで飲んでみた効果](#)

当ブログでは「使ってみたら（飲んでみたら）良かったよ」というランニンググッズやサ …



[第36回つくばマラソンで無事にサブフォー達成しました（完走記）](#)

2016年11月20日に開催された「第36回つくばマラソン」のフルマラソンに参加 …



[adizero takumi ren boost 2で久しぶりのフルマラソン走ります](#)

1週間後に迫った「第36回つくばマラソン」 約1年半ぶりのフルマラソンで、前回の …

よく読まれてる人気記事

- [3,395 views](#) マラソン大会の対策
- [3,499 views](#) ハーフマラソンの服装にお勧めのランウェアはコレ！
- [7,758 views](#) 足底筋膜炎に効くキネシオテーピングの巻き方
- [4,586 views](#) ウードアクシャルとズームスピードライバルを履き比べてみた
- [1,883 views](#) カルトラマラソン完走の練習内容を公開
- [1,761 views](#) グ（マラソン）でお腹を下す理由とその対策
- [1,698 views](#) カルトラマラソンに向けてのシューズ選び
- [1,619 views](#) Janan Boost 走ってみた感想は？
- [1,330 views](#) グでできる足の指のマメ、水ぶくれ、血豆対策
- [1,260 views](#) グキャップが似合わない全てのランナーへ

カテゴリー

- [10kmマラソン](#) (3)
- [ハーフマラソン](#) (3)
- [フルマラソン](#) (15)
- [ウルトラマラソン](#) (23)
 - [四万十川ウルトラマラソン](#) (11)
 - [サロマ湖ウルトラマラソン](#) (6)
- [マラソン大会](#) (43)
 - [ぐんま県民マラソン](#) (6)
 - [前橋渋川シティマラソン](#) (5)
 - [群馬サファリ富岡マラソン](#) (3)
 - [群馬の森さわやかマラソン](#) (1)
 - [嬬恋高原キャベツマラソン](#) (2)
 - [草津温泉熱湯マラソン](#) (1)
 - [榛名湖マラソン](#) (2)
 - [つくばマラソン](#) (4)
 - [長野マラソン](#) (2)
 - [新潟シティマラソン](#) (2)
 - [浜松シティマラソン](#) (3)
 - [軽井沢ハーフマラソン](#) (2)
 - [酒田シティマラソン](#) (4)
 - [佐鳴湖駅伝](#) (3)
- [ランニングシューズ](#) (28)
 - [adizero \(アディゼロ\)](#) (6)
 - [サブ4向け](#) (1)
 - [ナイキ \(Nike\)](#) (1)
- [ランニンググッズ](#) (28)
 - [ウォークマン](#) (1)
 - [サプリメント](#) (1)
 - [ランニングウォッチ](#) (1)
- [トレーニング・練習の考察](#) (53)
- [季節の対策](#) (10)
- [ケガ](#) (13)
 - [腸脛靭帯炎 \(ランナーズニー\)](#) (6)
 - [足底筋膜炎](#) (4)
 - [足首の腱鞘炎](#) (2)
- [体重管理](#) (5)
- [トレイル](#) (2)
- [その他](#) (12)
- [雨の対策](#) (3)

最近のコメント

- [エプソン「WristableGPS」でピッチ\(歩数\)とストライド\(歩幅\)を分析してみた](#) に 素人ランナー より
- [エプソン「WristableGPS」でピッチ\(歩数\)とストライド\(歩幅\)を分析してみた](#) に さんばち より
- [エプソン「WristableGPS」でピッチ\(歩数\)とストライド\(歩幅\)を分析してみた](#) に 素人ランナー より
- [エプソン「WristableGPS」でピッチ\(歩数\)とストライド\(歩幅\)を分析してみた](#) に さんばち より
- [エプソン「WristableGPS」でピッチ\(歩数\)とストライド\(歩幅\)を分析してみた](#) に 素人ランナー より

アーカイブ

- [2017年4月](#) (1)
- [2017年3月](#) (2)

- [2017年2月](#) (2)
- [2017年1月](#) (2)
- [2016年12月](#) (1)
- [2016年11月](#) (3)
- [2016年10月](#) (2)
- [2016年9月](#) (2)
- [2016年8月](#) (2)
- [2016年7月](#) (1)
- [2016年6月](#) (3)
- [2016年5月](#) (1)
- [2016年4月](#) (2)
- [2016年3月](#) (2)
- [2016年2月](#) (3)
- [2016年1月](#) (2)
- [2015年12月](#) (1)
- [2015年11月](#) (2)
- [2015年10月](#) (3)
- [2015年9月](#) (1)
- [2015年8月](#) (2)
- [2015年7月](#) (2)
- [2015年6月](#) (3)
- [2015年5月](#) (3)
- [2015年4月](#) (4)
- [2015年3月](#) (2)
- [2015年2月](#) (2)
- [2015年1月](#) (6)
- [2014年12月](#) (5)
- [2014年11月](#) (5)
- [2014年10月](#) (5)
- [2014年9月](#) (4)
- [2014年8月](#) (5)
- [2014年7月](#) (7)
- [2014年6月](#) (7)
- [2014年5月](#) (8)
- [2014年4月](#) (9)
- [2014年3月](#) (9)
- [2014年2月](#) (7)
- [2014年1月](#) (10)
- [2013年12月](#) (5)
- [2013年11月](#) (9)
- [2013年10月](#) (7)
- [2013年9月](#) (8)
- [2013年8月](#) (13)
- [2013年7月](#) (14)
- [2013年6月](#) (16)
- [2013年5月](#) (7)
- [2012年11月](#) (2)
- [2012年10月](#) (11)
- [2012年9月](#) (5)

- SNS

[@ShiroutoRunnerさんのツイート](#)

- JogNote

出だしゆっくり、終盤半口5分で。脚に違和感ありだから、そろそろしっかり休め...	103.0
	-
	-
	-



- [プライバシーポリシー](#)

足底筋膜炎に効くキネシオテーピングの巻き方

[ランニングの練習方法、マラソン大会の情報、お勧めのランニンググッズをご紹介します。](#)

Copyright© 素人ランナーのランニング考察, 2017 All Rights Reserved.