

# 水に強いからしっかり長もち KILO TAPE



商品	JANコード / 商品コード	価格(税別)
キロテープ 2.5cm*5m(12巻入)	4589614150111 / KRAR110200005	¥5,000
キロテープ 3.75cm*5m(8巻入)	4589614150128 / KRAR110200006	¥5,000
キロテープ 5cm*5m(6巻入)	4589614150135 / KRAR110200001	¥5,000
キロテープ 7.5cm*5m(4巻入)	4589614150142 / KRAR110200007	¥5,000
キロテープ 10cm*5m(3巻入)	4589614150159 / KRAR110200010	¥5,000
キロテープ 15cm*5m(2巻入)	4589614150166 / KRAR110200011	¥5,000
キロテープ 5cm*30m(1巻入)	4589614151033 / KRAR110200004	¥5,000
キロテープHL 2.5cm*3m(12巻入)	4589614150210 / KRAR110200002	¥5,000
キロテープHL 3.75cm*3m(8巻入)	4589614150227 / KRAR110200008	¥5,000
キロテープHL 5cm*3m(6巻入)	4589614150234 / KRAR110200003	¥5,000
キロテープHL 7.5cm*3m(4巻入)	4589614150241 / KRAR110200009	¥5,000

キロテープ 貼り方

10

We Will Protect You  
KILO ALFA

# 水に強いからしっかり長もち キロテープ

かぶれにくい!  
通気性的2.5倍

いつでもサラサラ!  
水分吸収率約1/14

長持ち! 耐久力約2倍

※当社従来品との比較

自分で貼れる  
セルフケア

### ねんざ予防! 安定しない足首のサポートに!

ポイント 足首を90°の角度に保ったまま貼る!

使用テープ幅  
5cm



足の甲から貼り始めて、足裏を内側から外側へ向けて横断します。 足の外側から出てきたテープを軽く引っ張り上げます。 内くるぶしまでテープが届くよう貼ります。

自分で貼れる  
セルフケア

### 外反母趾の対策に!

ポイント 親指が真っ直ぐになるように、指先を引っ張る!

※引っ張る時は、テープの裏をさすのがポイント!

使用テープ幅  
2.5cm



爪の横から貼り始め、少し強めに親指を引っ張ります。 半分の長さまで引っ張って貼ったら、残りの半分は自然に置くように貼ります。 指先側は剥がれやすいので、指先にも一層巻きます。

自分で貼れる  
セルフケア

### 足底筋膜炎、足裏の不調に!

ポイント 指先を反らせて、足裏を突っ張らせた状態で貼る!

使用テープ幅  
5cm



親指の付け根から踵までの2/3くらいの長さでテープを切ります。 テープをやや強めに引っ張りながら踵に向かって貼ります。 1枚目のテープと同様に、小指と薬指の付け根から踵に向かって貼ります。

自分で貼れる  
セルフケア

### 半月板など膝前側の違和感に!

ポイント 膝を、できるだけ曲げた状態で貼る!

使用テープ幅  
2.5cm



スネの出っ張りのテッペンから、お皿の内側を通して貼ります。 1枚目のテープと同様に、お皿の外側を通して貼ります。 貼り終わって膝を伸ばした時に少しシワが寄ればOKです。

自分で貼れる  
セルフケア

5

### 歩行時や階段を下りる際の膝内側の違和感に!

ポイント ほんの少しだけ膝を曲げた状態で貼る! ※曲げ過ぎないように注意

使用テープ幅  
5cm



膝の内側に、下から上へ向かってやや斜めに貼ります。 気になる部分に向かって、テープをやや引っ張って貼ります。 気になる部分を通ったら、残りのテープは引っ張らずに貼ります。

自分で貼れる  
セルフケア

6

### ランニングでの膝外側の症状に!

ポイント “足首のテーピング”と組み合わせるとより効果的!

使用テープ幅  
5cm



膝下の外側から上に向かって貼り始め、症状が気になる部分を通して貼ります。 少しだけ引っ張りながら貼ります。 テープが蛇行しないように、真っ直ぐ貼れていればOKです。

自分で貼れる  
セルフケア

7

### 腱鞘炎や親指の付け根の違和感に!

ポイント 手はグーにして、手首を小指側におじぎさせて貼る!

使用テープ幅  
2.5cm



爪の付け根から貼り始め、親指のラインを通していきます。 違和感が気になるスジを通して貼ります。 最後の方は、やや手の甲側の面に流れていくようなイメージで貼ります。

これぞ王道  
鉄板ケア

8

### 腰のサポート・腰のトラブル予防に!

ポイント 前かがみの状態で、できるだけ腰を丸めて貼る!

使用テープ幅  
3.75cm



下から上に向かって、あまり引っ張らないように貼ります。 腰の筋肉のふくらんだ部分を狙って貼ります。 起き上がった時に、テープにシワが寄っているときより効果的です。

これぞ王道  
鉄板ケア

9

### 肩～首にかけての疲労感やコリに!

ポイント 辛さや疲れを感じる部分をストレッチしながら貼る!

※肩・右側が寄った場合は左側を貼ります!

使用テープ幅  
2.5cm



肩の先遣から、筋肉のいちばん高いところを通して、髪の毛の生え際まで貼ります。 2本目のテープを貼る時は、少し背中を丸めて貼ります。 2本のテープと背骨が、キレイな三角形になるイメージで貼ります。

これぞ王道  
鉄板ケア

10

### ふくらはぎのむくみ・だるさ・重さに!

ポイント 膝を伸ばして、足首を反らせて貼る!

※真などでやる場合は、もの下にフック等をく!

使用テープ幅  
3.75cm



アキレス腱を挟むようにして、ふくらはぎの筋肉の膨らんだ部分を包むように貼ります。 外側も同様に、筋肉の膨らんだ部分、あるいは張りのある部分を通して貼ります。 内側と外側で筋肉の大きさが違うので、テープのテッペンの高さは揃わなくてもOKです。