

# 渡良瀬遊水地ハーフマラソン

## キネシオテーピングサービスのご案内

大会当日 7:00~受付テントそばにて

- 自己ベストを目指す人
- コンディションが今一の人
- 大会後のケアが必要な人



### こんな悩みの方がよく来ます

★膝が痛い★ランナー膝★シンスプリント★膝に水が溜まる★足がつる★足の裏が痛い★踵が痛い★肉離れの痕が痛む★腰が痛い★背中が痛い★腕がだるい★股関節が痛い★筋肉痛 etc  
他に、ついでにと野球肘とかテニス肘、肩こり腱鞘炎などのテーピングもやります。(笑)

テーピング担当

キネシオテーピング協会 関東支部

こんな人におすすめです



### キネシオテーピングって？

キネシオテーピングは自然療法から生まれたテープを使う療法のテクニックです。スポーツや仕事、生活習慣など、理由はさまざまですが、体の形・フォームが微妙に変わります。この変化が例えば、神経を圧迫したり血流を妨げたり、力が入りづらくしてしまうことがあります。キネシオテーピングは、体に痛みなどの不具合を起こす体の変化を元にもどす「やさしい矯正」を手でやっていたものから「テープ」で行うようにしたものです。

### ご利用にあたって

- ◆テープ代として¥300 頂いています。
- ◆個人差はありますが、テープによりカブレがあるかもしれないことを予めご了承ください。
- ◆サービス中、活動広報用として動画・静止画など記録する場面があります。(例：左上写真) 撮影 NG の方は、予めまたはサービス中に撮影者にお伝えください。
- ◆汗、皮脂などでテープ着きにくいことがあります。予め、個人のタオルなどお持ちください。
- ◆コンプレッションスーツなど着用されたままだとテーピングが行えません。非着用状態で来店(テント)ください。
- ◆スタート直前は混雑が予想されます。

\*スタート後はレース参加者以外の方も OK です