

<sup>HELIOS</sup>  
**Olympia**  
*Kinesiology Tape*



HELIO

**Olympia**  
Kinesiology Tape

Support joint and muscle.

関節・筋肉をサポートする  
ヘルio・オリンピア・キネシオロジーテープ





- 重ね貼りにも強い  
Adhesive consistent bonding to tape fabric.
- 優れたサポート力  
Gentle support.
- 長くよく持つ  
Long lasting.

〈使用生地の特徴〉

Point1

**マイクロファイバー**  
Mircofiber

- 伸縮性・弾力性による優れたサポート力と、伸張加減の調整が容易に  
Optimized elasticity gives stronger and gentle support
- 毛状の特徴から、毛羽立ちによる摩擦が少なく、肌にやさしい  
Improved fabric, extra comfort, gentle for sensitive skin.
- 光沢のある生地がスタイリッシュなウェアともベストマッチ！  
New synthetic engineered Microfiber technology. Reflect under the lights.
- 撥水性がある(乾きやすい)  
Water-proof fabric, instant dry.



光沢のある新素材  
Fabric reflecting under the lights.

**Assist of**  
**Therapy**

「治療家の手」のように  
痛みを和らげることで  
良い**Body Image**を促し  
呼吸・姿勢の改善に繋がる。

Relief **tender tension**.  
Improved poor **posture** and  
**breathing**.



Point2

**日本製粘着のり**  
Japanese made top grade acrylic adhesive.

- 安心安全の日本製粘着のり使用 ※毒性(細胞毒性・皮膚刺激性(ISO 10993に基づく))試験などを実施  
Medical grade, heat sensitive acrylic adhesive (ISO10993)



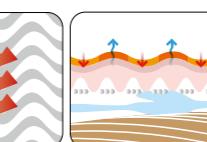
Point3

**ウェーブ状交互塗工**  
Patented wave adhesive pattern.adhesive.

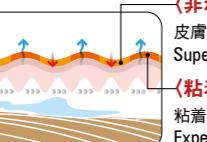
- 粘着の有無を活かした交互の塗工が、適度な皮膚・筋膜刺激を促し、通気性の向上も兼ねている  
For enhanced breathing effect.



Elasticity [伸縮性]



Breathability [通気性]



Tackiness [粘着性]

〈非粘着面〉 Tape surface  
皮膚からの水分や汗が通り抜ける  
Superb water and sweat resistant characteristics.

〈粘着面〉 Underneath  
粘着面が皮膚を引き上げる  
Expanding the space between skin and muscles.

**HANDLING** ー取り扱い方ー

# How to the tape

## テープの切り方と貼り方

□ プレカットと  
ロール2タイプ  
2 type Per-Cut&  
continue Roll

Rounded corner 25cm (per-cut)  
easy tear. Continue (Roll type)  
角がなく、25cmごとに手でカットで  
きる「プレカットタイプ」と、切り込み  
がない「ロールタイプ」の2種。



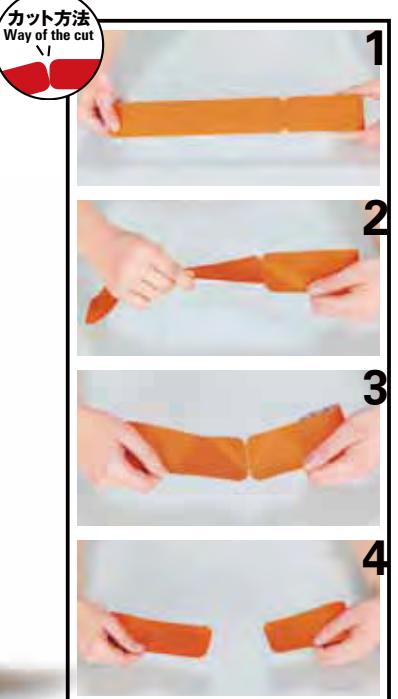
6

### How to Use the PRE-CUT type (25cm/cut)

PRE-CUT type contains a cut in 25cm between, it can be used immediately without scissors.

#### プレカットタイプ(1枚25cm)で使用する場合

25cm間隔で切り込みが入っているので、ハサミが無くてもすぐに使用可能です。



カット方法  
Way of the cut

1

2

3

4

Pull out the tape.  
テープを引き出します。

There is pre-perforate line each  
25cm between.  
25cmの所にあらかじめ切り込みが  
入っています。

Lightly hold both ends of the  
cuts.  
切れ込みの両端を軽く持ちます。

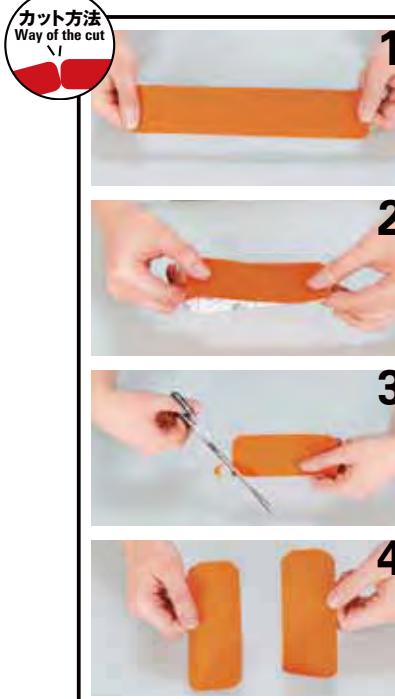
Gently pull both sides to  
separate the tape.  
軽く引っ張るとテープが切れます。

### How to Cut the Tape in Half

Sometimes depend on the tapping position you may need to cut the tape in half.

#### 半分にカットして使用する場合

貼りたい場所によっては半分にして使用する場合があります。



カット方法  
Way of the cut

1

2

3

4

Take out a piece of PRE-CUT  
tape.  
1枚のテープを取り出します。

Fold in half  
半分に折ります。

Cut in half. In order to avoid  
wipe off by cloth it is better to  
cut the corners rounded.  
半分に切れます。この際、角を丸くして  
おくことで、衣類に引っかかりにくくなり、剥がれにくくなります。

DONE  
完成です。

### Without Tension to the tape at the Beginning and the End when taping

Without pulling tension in the beginning and the end the tape is less likely to be wiped off.

#### 始めと終わりは「引っ張らない」で貼る

テープの始まりと終わりは引っ張らないことで剥がれにくくなります。



貼り方  
How to put on

1

2

3

4

Hold the tape and pull to  
opposite direction till the paper  
is broken.  
テープの端5cm位の所で台紙を握り、左右に力を入れると台紙が破れ、糊面ができます。

You can see the glue face.  
テープを最初に貼る糊面を出します。

Start the tape on the skin  
gently without tension to avoid  
being wiped off.  
テープを皮膚の上に置きます。この際には、テープを引っ張らずに貼ることで剥がれにくくなります。

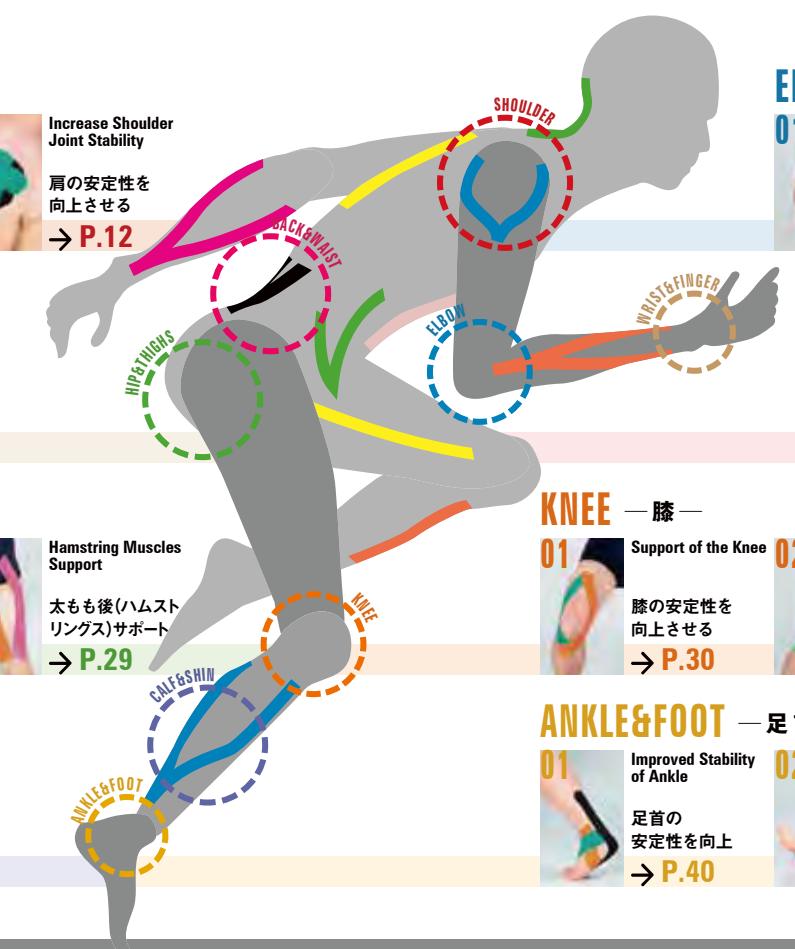
In the end of taping also put  
the tape on the skin without  
tension.  
テープの貼り終わりも引っ張らずに皮膚に置く感じで貼ります。

7

# INDEX

INDEX

INDEX



## SHOULDER —肩関節—

<b>01</b> Improve Shoulder Movement 肩の動きをスムーズにする → P.10	<b>02</b> Reducing Pain from Back of the Shoulder 肩後面の痛みを軽減させる → P.11	<b>03</b> Increase Shoulder Joint Stability 肩の安定性を向上させる → P.12
---	---	--

## ELBOW —肘—

<b>01</b> Increase Elbow Stability 肘の安定性を向上させる → P.13	<b>02</b> Inner of the Elbow Support 肘の内側(ゴルフ肘)サポート → P.14	<b>03</b> Outer Elbow Support (Tennis Elbow) 肘の外側(テニス肘)サポート → P.15
---	--	--

## WRIST&FINGER —手首・指—

<b>01</b> Wrist Stability 手首の安定性を向上させる → P.18	<b>02</b> Thumb Tendinitis 親指の腱鞘炎 → P.19	<b>03</b> Jammed Index Finger 人差し指の突き指 → P.20
---	--	---

## BACK&WAIST —腰・背部・横腹—

<b>01</b> Lower Back Support 腰の安定性を向上させる → P.21	<b>02</b> Pinpoint Pain ピンポイントの痛みに対して → P.22	<b>03</b> Support Back Movement or Reduce Pain 背中の痛みや動きをサポート → P.23
---	--	---

## HIP&THIGHS —股関節・太もも—

<b>01</b> Discomfort from Outer Hip 股関節の外側の痛み・違和感 → P.25	<b>02</b> Hip Support お尻(大殿筋)サポート → P.26	<b>03</b> Quadriceps Muscles Support 太もも前(大腿四頭筋)サポート → P.27	<b>04</b> Adductor Muscle Support 内もも(内転筋)サポート → P.28	<b>05</b> Hamstring Muscles Support 太もも後(ハムストリングス)サポート → P.29
--	--	---	---	---

## KNEE —膝—

<b>01</b> Support of the Knee 膝の安定性を向上させる → P.30	<b>02</b> Reduce Pain of Jumper's Knee ジャンパー膝の疼痛軽減 → P.31	<b>03</b> Support Lateralis of Knee 膝の外側サポート → P.32	<b>04</b> Support Medialis of Knee 膝の内側サポート → P.33	<b>05</b> Pain Reduce for OSD (Osgood-Schlatter Disease) 膝下の痛みを軽減 → P.34	<b>06</b> Support for Bending and Stretching of the Knee 膝の曲げ伸ばしをサポート → P.35
--	---	---	--	--	--

## CALF&SHIN —ふくらはぎ・スネ—

<b>01</b> Relive Calf Fatigue ふくらはぎの疲れ軽減 → P.36	<b>02</b> Reduce pain from Achilles Tendon アキレス腱の痛みに対して → P.37	<b>03</b> Shin Pain Relief スネの痛みの緩和 → P.38	<b>04</b> Reduce Fatigue at Front of the Shin Bone スネの前側の疲れ軽減 → P.39
---	--	--	--

## ANKLE&FOOT —足首・足—

<b>01</b> Improved Stability of Ankle 足首の安定性を向上 → P.40	<b>02</b> Reduce Inner Ankle Pain 内くるぶしの後ろの痛みを軽減 → P.41	<b>03</b> Pain from the Thumb 親指を上に反らすと痛む場合 → P.42	<b>04</b> Reduce Pain from Hallux Valgus 外反母趾の痛みを軽減 → P.43	<b>05</b> Reduce Fatigue from Bottom of the Foot 足の裏の疲れを軽減 → P.44	<b>06</b> Reduce Pain from Bottom of the Toes 指の付け根の痛みを軽減 → P.45
--	---	--	--	---	--

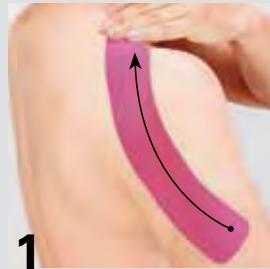
## SHOULDER 01 —肩関節—

## Improve Shoulder Movement

Gently support shoulder area improved stability

肩の動きをスムーズにする → 肩全体を優しくサポートし安定性を向上させます。

## Ready for tape 〈準備するテープ〉



1 Begin the tape at the 1/2 of the upper arm tape along from the back of the shoulder following the muscle line.

肩の下(上腕部分)にテープの端を貼り、筋肉を包み込むように貼ります。



2 Start 2nd tape as the same location as the 1st, covered the edge of 1st tape following the front muscle line with light tension ended the tape on the shoulder line.

テープの端を重ね、肩前面をストレッチして、筋肉を包み込むように貼ります。

## Complete image



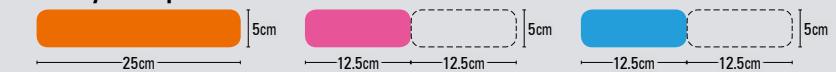
## SHOULDER 02 —肩関節—

## Reducing Pain from Back of the Shoulder

Reducing pain or discomfort from back of the shoulder.

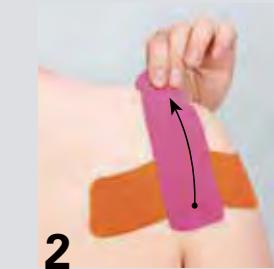
肩後面の痛みを軽減させる → 不意に肩を動かしたときに感じる肩の後ろ側の痛みや違和感を軽減させます。

## Ready for tape 〈準備するテープ〉



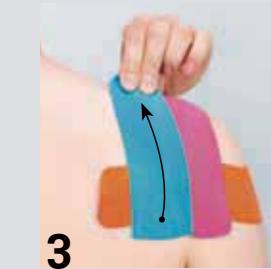
1 Begin by placing the tape at the front of the shoulder, applying the tape cover trapezius central area with light tension.

肩の前にテープの端を貼り、肩後面をストレッチし、背骨に向かって真横に貼ります。



2 Use half of the Per-Cut tape applying the tape in the back of the shoulder with light tension from down to up.

プレカット25cmを半分に切り、肩の後面に下から上に向かって、少し引っ張りながら貼ります。



3 Use the other half of the tape repeat step 2 parallel by cover 1/5 of step 2.

残り半分のテープを、並べて下から上に向かって、少し引っ張りながら貼ります。

## Complete image



## SHOULDER 03 —肩関節—

## Increase Shoulder Joint Stability

Increase stability and support of shoulder joint.

肩の安定性を向上させる → 肩の打撲の後などの痛みを軽減し、関節をしっかりサポートします。

Ready for tape 〈準備するテープ〉



1  
Use 2 pieces half of the Per-cut applying the tape cross from down to up with light tension.

プレカット25cmを半分に切り、肩の出っ張りの下でクロスするように、下から上に引っ張りあげながらテープを貼ります。



2  
Repeat step 1, applying from different direction from down to up with light tension.

プレカット25cmを半分に切り、クロスするように、すこし引っ張りながらテープを貼ります。

Complete image



## ELBOW 01 —肘—

## Increase Elbow Stability

Reduce pain while extend elbow, improved elbow stability.

肘の安定性を向上させる → 肘の曲げ伸ばしの時の痛みを軽減し、肘全体の安定性を向上させます。

Ready for tape 〈準備するテープ〉



1  
Position the elbow 90 degrees start the tape from the middle of forearm around the outer side of the elbow ended the tape at the upper arm.

肘を90°に曲げたまま、テープの端を前腕部分に重ねて貼り、肘の外側を通過して、上腕に向かって貼ります。



2  
Keep the same position repeat step 1, applying the tape at the inner of the arm.

肘を90°に曲げたまま、テープの端を前腕部分に重ねて貼り、肘の内側を通過して、上腕に向かって貼ります。

Complete image



## ELBOW 02 一肘一

# Inner of the Elbow Support

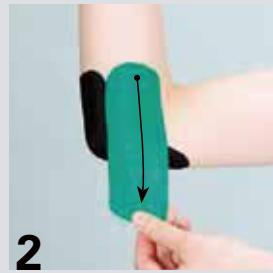
Reduce pain from inner elbow for overuse muscle and tender from sports.

**肘の内側(ゴルフ肘)サポート** → 肘の内側の痛みやゴルフ肘・野球肘など、酷使した筋肉や靱帯をサポートします。

**Ready for tape (準備するテープ)**

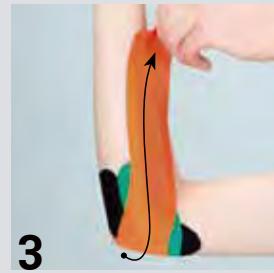
**1**  
Use half of the Pre-cut by position elbow 90 degrees. Apply tape on the elbow cover the ligament to the inner of the upper arm.

プレカット25cmを半分に切り、肘を90°に曲げた状態で、肘の内側に貼ります。



**2**  
Use the other half of the Per-cut tape keep the same position applying the tape from inner of the elbow crossing the ligament ended the tape at inner of the forearm close to the wrist.

残り半分のテープを、肘の内側の靱帯を通過し、手首に向かって、前腕部分に貼ります。



**3**  
Start the tape at the outer of the elbow crossing the ligament ended the tape at inner of the forearm close to the wrist.

内側の靱帯を通過し、手首に向かって、前腕部分に貼ります。

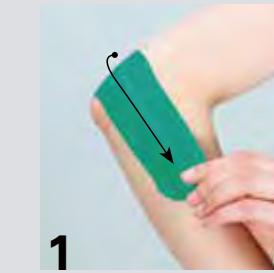
**Complete image**

## ELBOW 03 一肘一

# Outer Elbow Support (Tennis Elbow)

Reduce pain from outer elbow for overuse muscle or tender from sports.

**肘の外側(テニス肘)サポート** → 肘の外側の痛み(テニス肘)など、パソコンやスポーツなどで酷使した筋肉や靱帯をサポートします。

**Ready for tape (準備するテープ)**

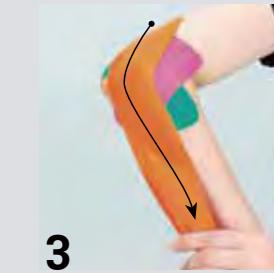
**1**  
Use half of the Pre-cut Position elbow 90 degrees. Apply the tape on the outer of the elbow.

プレカット25cmを半分に切り、肘を90°に曲げた状態で、肘の外側にテープを貼ります。



**2**  
Use the other half of the Per-cut tape from up to down cross over the ligament.

残り半分のテープを、肘の外側の靱帯を通過し、前腕・手首に向かってテープを貼ります。



**3**  
Start the tape at the outer of the elbow crossing the ligament ended the tape at inner of the forearm close to the outer of the forearm close to the wrist.

外側の靱帯を通過し、前腕・手首に向かってテープを貼ります。

**Complete image**

ELBOW 04 —肘—

# Biceps Support

Supporting biceps muscle when need heavy lifting.

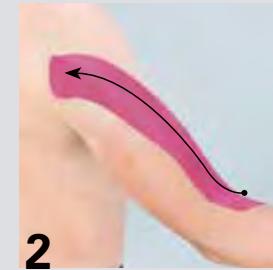
力こぶ(上腕二頭筋)サポート → 重たいものを持ち上げるなど、力仕事の際の筋肉補助テーピングです。

Ready for tape (準備するテープ)



1  
Start the tape on the inner elbow hinge joint area applying the tape towards to the shoulder.

肘を曲げるとできるシワの下にテープの端を貼り、力こぶの上に沿って、肩に向かって貼ります。



2  
Ended tape at the shoulder with mid tension.

テープの最後は、肩をやや後ろにストレッチした状態で貼ります。

Complete image



ELBOW 05 —肘—

# Triceps Support

Supporting triceps and to balance with biceps while needed.

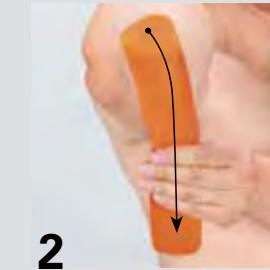
二の腕(上腕三頭筋)サポート → 衰えやすい二の腕の筋肉、力こぶの筋肉との筋バランスの調整に使用するテーピングです。

Ready for tape (準備するテープ)



1  
Begin by placing the tape on the outer elbow area.

肘を曲げ、肘の出っ張りにテープの端を貼りつけます。



2  
Applying the tape following by the triceps muscle ended at the lower shoulder area with mid tension.

上腕の裏側をストレッチしながら、肩に向かって貼ります。

Complete image



## WRIST&amp;FINGER 01 一 手首・指一

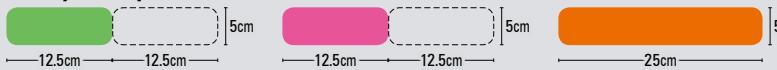
# Wrist Stability

Increase performance and stability of the wrist.

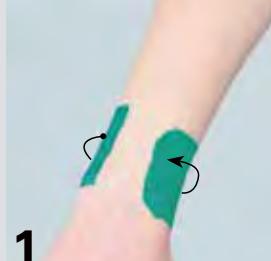
## 手首の安定性を向上させる →

ゴルフやテニスなどのラケット競技やパソコン作業など、手首を安定させパフォーマンスを向上させます。

### Ready for tape 〈準備するテープ〉

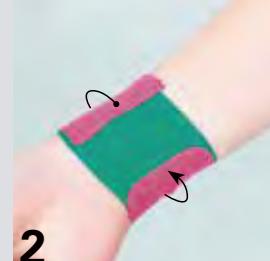


### Complete image



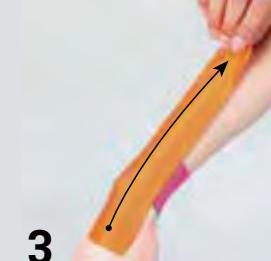
1 Use half of the Per-cut by placing the tape at the inner of wrist.

プレカット25cmを半分に切り、手の甲にテープの端を貼り、手首をストレッチした状態で、肘に向かって貼ります。



2 Use the other half of the Per-cut by placing the tape on the outer of the wrist.

残り半分のテープを、手の平側の腱の部分が開くように少し引っ張りながら貼ります。



3 Start the tape on the hand applying the tape towards to the elbow.

手の甲にテープの端を貼り、手首をストレッチした状態で、肘に向かって貼ります。



## WRIST&amp;FINGER 02 一 手首・指一

# Thumb Tendinitis

Taping for overuse thumb cause tendinitis

## 親指の腱鞘炎 →

親指の使い過ぎなどによる腱鞘炎やバネ指に対するテーピングです。

### Ready for tape 〈準備するテープ〉

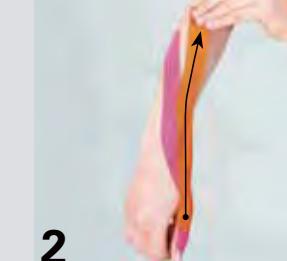


### Complete image



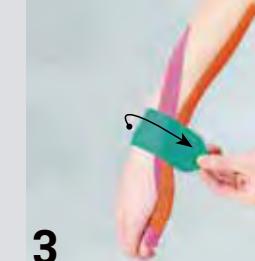
1 Cut Per-Cut tape parallel half start the tape from edge of the nail following taping towards to the elbow.

プレカット25cmを縦半分に切ります。親指の爪の下に端を貼り、前腕に向かって斜めに貼ります。



2 Start the 2nd half tape at the first thumb joint applying the tape straight down towards to the elbow.

残り半分のテープを、親指の第1関節の下から肘に向かって真っすぐ貼ります。



3 Use half of the Per-cut by placing the tape on the outer of the wrist.

手首にテープを巻きます。



## WRIST&amp;FINGER 03 一 手首・指一

## Jammed Index Finger

Taping for first joint of jammed finger to stabilize and pain reduce.

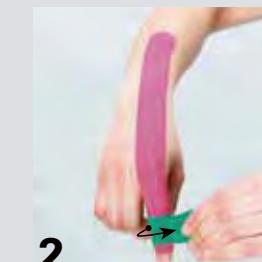
人差し指の突き指 → 人差し指の第1関節の突き指に対して、安定性を向上させ疼痛を軽減させます。

## Ready for tape (準備するテープ)



**1**  
Cut Per-Cut tape parallel half start the tape from the edge of the nail applying the tape straight down towards to the elbow.

プレカット25cmを縦に半分に切ります(幅2.5cm), 人差し指の爪の下にテープの端をつけ、前腕に向けて貼ります。



**2**  
Cut tape in half from step 1 applying the tape on the first joint of index finger.

突き指をした関節部分にテープを巻きつけ固定します。

## Complete image



## BACK&amp;WAIST 01 一 腰・背部・横腹一

## Lower Back Support

For daily work out or heavy lifting to support lower back area.

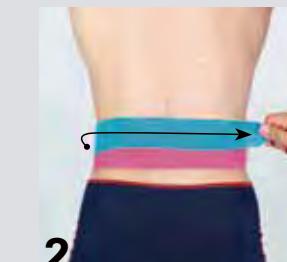
腰の安定性を向上させる → 日常生活やスポーツ、ものを持ち上げたり、かがむ動作の安定性を向上させるテープです。

## Ready for tape (準備するテープ)



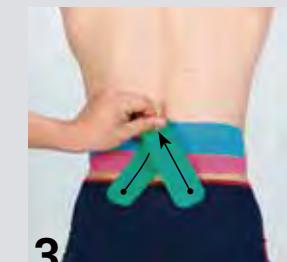
**1**  
Start the tape transverse direction on the iliacostalis lumborum area.

腰骨のラインに沿って少し引っ張りながらテープを貼ります。



**2**  
Repeat step 1 by covering proximally 1cm.

上にずらして、同様に貼ります。



**3**  
Cut Per-cut in half placing tapes from both side of the waist towards to the center of the back.

お尻の筋肉から背骨に向かって斜めに貼ります。

## Complete image



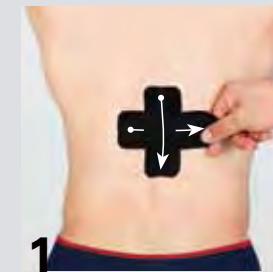
## BACK&amp;WAIST 02 —腰・背部・横腹—

**Pinpoint Pain**

For area pinpoint pain directly application to protect injure area for early recovery.

ピンポイントの痛みに対して → 痛みの部位を上からテーピング保護し、早期回復を促します。

## Ready for tape (準備するテープ)



1  
Make sure the pain point. Cut Per-cut in half applying tape cross over.

痛みの部位を確認し、その上でクロスするようにテープを貼ります。



2  
Repeat step 1 from different direction.

同様に、痛みの部位でクロスするように隙間を埋めるように貼ります。

## Complete image



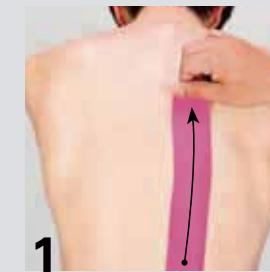
## BACK&amp;WAIST 03 —腰・背部・横腹—

**Support Back Movement or Reduce Pain**

For stiff muscle from lack of exercise or from stress.

背中の痛みや動きをサポート → 背中の筋肉は運動不足や疲労により硬くなりやすいため、筋肉をサポートし動きやすさを向上させます。

## Ready for tape (準備するテープ)



1  
Start the tape following by the side of the spine make sure to inhale before applying the tape.

背骨の際にテープの端を貼り、息を吸って背中を丸めた状態で、首に向かって貼ります。



2  
Repeat step 1 on the other side of the spine.

同様に反対側も同じように貼ります。

## Complete image



BACK&amp;WAIST 04 —腰・背部・横腹—

# Improve Stability of the Twisting Motion

Support of twisting motion, improve stability of the lower abdomen.

捻り動作の安定性向上 → 捻り動作をサポートし、下つ腹の安定性を向上させることで、腰にかかる負担を軽減させます。

Ready for tape (準備するテープ)



1 Start the tape on the side of the body (rib cage) twist body towards to the back while applying ended the tape on the side of the belly button.

カラダの側面(肋骨)にテープの端を貼り、カラダを後に捻った状態で、おへその下に向かってテープを貼ります。



2 Start at the side of the step one start't point repeat as step 1 ended the tape on the side of the belly button.

テープの位置を少しづらして、おへその下に向かってテープを貼ります。

Complete image



HIP&amp;THIGHS 01 —股関節・太もも—

# Discomfort from Outer Hip

Relief outer hip discomfort or pain from walking, jagging.

股関節の外側の痛み・違和感 → 歩行やランニングなどの疲労などにより生じた痛みや違和感を緩和させるテーピングです。

Ready for tape (準備するテープ)



1 Cut Per-cut in half start the tape at upper thigh from down to up, cross over the 2nd tape.

太ももの上の方にある骨の出っ張りの上でクロスするように貼ります。



2 Repeat step 1 from different direction.

Complete image



## HIP&amp;THIGHS 02 一 股関節・太もも

# Hip Support

Relief muscle pain from hip or hip joint.

**お尻(大殿筋)サポート** → お尻から股関節の後にかけての筋肉痛などの痛みを緩和させるテープです。

## Ready for tape (準備するテープ)



**1**  
Start tape at the pelvis  
applying the tape diagonal  
towards to the outer thigh.

骨盤の後ろの出っ張りから太もも  
にかけて斜めに貼ります。



**2**  
Repeat step 1 under it.  
下にずらして同様に貼ります。

## Complete image



## HIP&amp;THIGHS 03 一 股関節・太もも

# Quadriceps Muscles Support

Could be use while doing sports, up and down stairs or hills.

**太もも前(大腿四頭筋)サポート** → スポーツに限らず、階段の上り下りや坂道やウォーキングなどの際の補助として活用できます。

## Ready for tape (準備するテープ)



**1**  
Begin at setting position. Start  
tape at the upper knee inner of  
the quadriceps.

膝を曲げた状態で座り、膝の上から  
内ももに向かって貼ります。



**2**  
Repeat step on the other side  
of the outer quadriceps.

同様の姿勢で、膝の上から太もも  
の外側を下から上に貼ります。

## Complete image



HIP&amp;THIGHS 04 一 股関節・太もも -

# Adductor Muscle Support

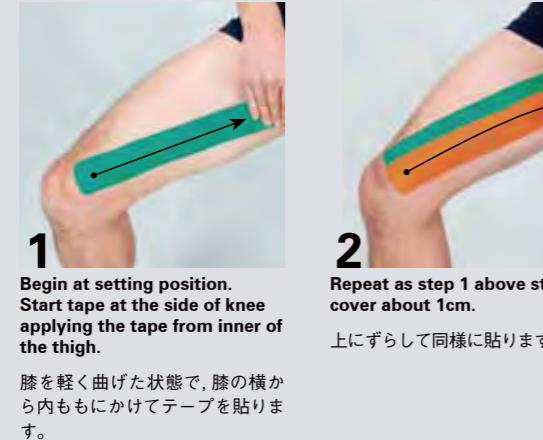
Discomfort during operations such as raid dash and stop.

内もも(内転筋)サポート → 急激なダッシュやストップなどの動作の際に内ももに感じる違和感や肉離れなどに対するテーピングです。

Ready for tape (準備するテープ)



Complete image



Support joint and muscle. Kinesiology Tape

Support joint and muscle. Kinesiology Tape

HIP&amp;THIGHS 05 一 股関節・太もも指 -

# Hamstring Muscles Support

To support and stabilized hamstring muscles.

太もも後ろ(ハムストリングス)サポート → 肉離れ後のなかなか消えない違和感に対して、ハムストリングスを補強し安定性を向上させます。

Ready for tape (準備するテープ)



Complete image



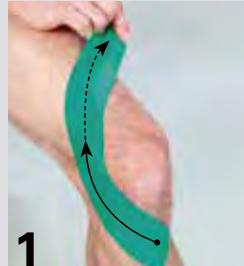
KNEE 01 —膝—

# Support of the Knee

To support the muscle and joint of the knee and improved the stability of the patella.

膝の安定性を向上させる → 膝周辺の筋力低下などによる曲げ伸ばしが困難な場合や、関節の違和感に対して安定性を向上させます。

Ready for tape (準備するテープ)



1  
Begin placing the tape from bottom of the patella with light tension following the *vastus lateralis* towards the thigh with no tension.

膝を曲げた状態で、膝下に端を貼り、お皿の高さまでしっかりと引っ張って貼り、その後は、あまり引っ張らずに太ももに向かって貼ります。



2  
Repeat step 1 on the *vastus medialis* side.

ステップ1同様に、膝の内側にもテープを貼ります。

Complete image



KNEE 02 —膝—

# Reduce Pain of Jumper's Knee

Reduce pain and support while doing intense training or sports.

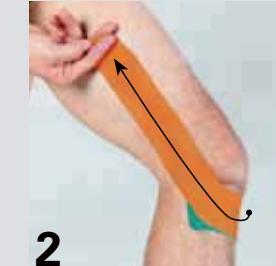
ジャンパー膝の疼痛軽減 → 膝の曲げ伸ばしやジャンプをする競技者に多いジャンパー膝の痛みの軽減と筋力サポートをします。

Ready for tape (準備するテープ)



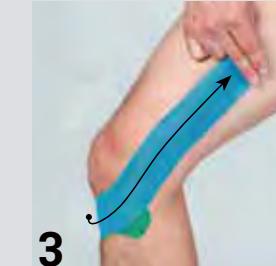
1  
Cut Per-Cut in half placing the tape right under the knee.

プレカット25cmを半分に切り、膝の下にテープを貼ります。



2  
Start the tape at the middle under the patella following the *vastus lateralis* towards the thigh.

膝の下から太ももの外側に向かって貼ります。



3  
Repeat Step 2 on the *vastus medialis* side.

膝の下から太ももの内側に向かって貼ります。

Complete image



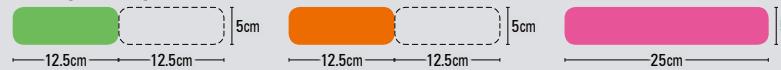
KNEE 03 —膝—

# Support Lateralis of Knee

Support and stabilized overuse lateralis of knee.

**膝の外側サポート** → 膝外側の靭帯や腸脛靭帯の酷使などによる疲労や不安定感をサポートします。

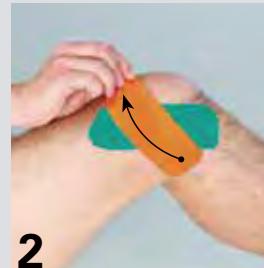
Ready for tape (準備するテープ)



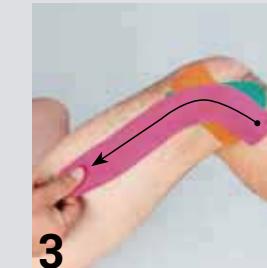
1  
Cut Per-cut in half. Position the knee in 45 degrees start the tape on the side of the patella from down to up over the tendon ligament.

2  
Use the other half of the Per-Cut tape cross over the first tape from down to up to cover the tendon ligament.

3  
Start the tape in between Step 1 and 2, tape over the tendon ligament following the lateralis thigh.



残り半分のテープを、靭帶上でクロスするように貼ります。



クロスしたテープの間に端を貼り、靭帶上を通過して、太ももの外側に向かって貼ります。

Complete image



KNEE 04 —膝—

# Support Medialis of Knee

Support and reduce pain of medialis of knee.

**膝の内側サポート** → 膝内側の靭帯や不安感、体重をかけた時の違和感や痛みを軽減します。

Ready for tape (準備するテープ)



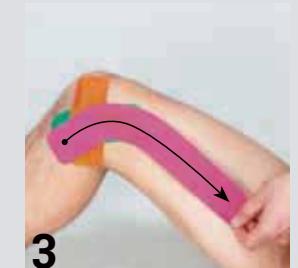
1  
Cut Per-cut in half. Position the knee in 45 degrees start the tape on the side of the patella from down to up over the tendon ligament.

2  
Use the other half of the Per-Cut tape cross over the first from down to up to cover the tendon ligament.

3  
Start the tape in between step 1 and 2, tape over the tendon ligament following the medialis thigh.



残り半分のテープを、靭帶上でクロスするように貼ります。



クロスしたテープの間に端を貼り、靭帶上を通過して、太ももの外側に向かって貼ります。

Complete image



KNEE 04 —膝—

33

KNEE 05 —膝—

# Pain Reduce for OSD (Osgood-Schlatter Disease)

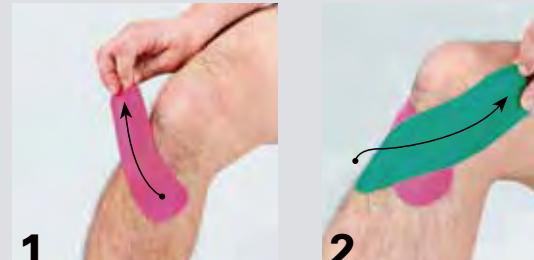
Reduce pain from patella ligament below the knee.

膝下の痛み軽減 → 成長期に多くみられる膝の下の痛み(オスグッド病)を軽減させるテーピングです。

Ready for tape (準備するテープ)



Complete image



1

Cut Per-Cut in half. Start the tape diagonally on the top of the tibial tuberosity.

膝の下の骨の出っ張り(脛骨粗面)の上に斜めに貼る。

2

Use the other half of the Per-Cut tape, tape cross over the step 1.

逆側からクロスするように貼る。



Support joint and muscle. Kinesiology Tape

Support joint and muscle. Kinesiology Tape

KNEE 06 —膝—

# Support for Bending and Stretching of the Knee

Reduce pain and discomfort from knee and hamstring muscles

膝の曲げ伸ばしをサポート → 膝の痛みと関係の深いハムストリングスの疲労や硬さを緩和し、動きをスムーズにします。

Ready for tape (準備するテープ)



Complete image



1

Start tape from lateralis side of the knee towards to the hip.

膝の下から太ももの外側に向かって貼ります。

2

Repeat step 1 ended the tape towards to the tibia.

膝の下から内ももに向かって貼ります。



35

## CALF&amp;SHIN 01 —ふくらはぎ・スネ—

# Relieve Calf Fatigue

Reduce the fatigue and stiffness of the calf muscles.

ふくらはぎの疲労軽減 → 凝り固まったふくらはぎの筋肉に対しての疲労回復促進やツリを軽減するためのテープングです。

## Ready for tape 〈準備するテープ〉



**1**  
Start the tape at the outer of the Achilles tendon following the calf muscle line.

アキレス腱の外側からふくらはぎを包むように貼ります。



**2**  
Repeat the step on the inner side of the calf muscle.

アキレス腱の内側からふくらはぎを包み込むように貼ります。

## Complete image



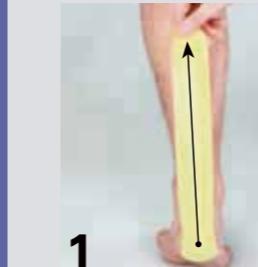
## CALF&amp;SHIN 02 —ふくらはぎ・スネ—

# Reduce pain from Achilles Tendon

Reduce discomfort and pain of the Achilles tendon due to overuse and fatigue.

アキレス腱の痛みに対して → 足の使い過ぎや疲労によるアキレス腱の違和感や痛みを軽減し、しっかりとサポートします。

## Ready for tape 〈準備するテープ〉



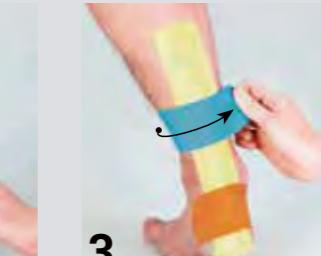
**1**  
Position with heel up apply the tape on the heel cover the Achilles tendon with no tension.

カカトにテープの端を貼り、アキレス腱に向かって貼ります。



**2**  
Cut Per-Cut in half placing the tape on the Calcaneal tuberosity.

プレカット25cmを半分に切り、アキレス腱と骨の合わさりめのところに貼ります。



**3**  
Use the other half of the Per-cut placing above step on the Achilles tendon.

残り半分のテープを、アキレス腱の上に貼ります。

## Complete image



Calf&amp;Shin 03 —ふくらはぎ・スネ—

# Shin Pain Relief

Reduce pain from shin bone mostly from growth phase.

**スネの痛みの緩和** → 成長期に多いスネの骨の痛み(シンスプリント)に対して、痛みを緩和させるテープングです。

Ready for tape (準備するテープ)



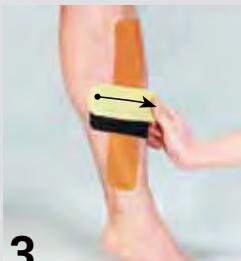
**1**  
Start the tape at the inner of the ankle tape along the inside of the shin bone.

内くるぶしの上から、スネの内側に沿ってテープを貼ります。



**2**  
Cut Per-Cut in half placing the tape directly on the pain point.

ブレカット25cmを半分に切り、痛みのある部位にテープを横に貼ります。



**3**  
Use the other half the tape placing above the step 2 by covering approximately 2cm.

残り半分のテープを、少し重ねて貼ります。

Complete image



Calf&amp;Shin 04 —ふくらはぎ・スネ—

# Reduce Fatigue at Front of the Shin Bone

Reduce pain or discomfort on the front side of the shin bone due to ankle fatigue.

**スネの前側の疲労軽減** → 足首を上にあげるなど、足首の疲労などによりスネの前側に痛みや違和感がある場合のテapingです。

Ready for tape (準備するテープ)



**1**  
Start the tape at the front of the ankle following the shin bone.

足首の下からスネの骨に沿ってテープを貼ります。



**2**  
Cut Per-Cut in half placing the tape cross step 1 in the middle of the shin bone.

ブレカット25cmを半分に切り、スネの中央にテープを貼ります。



**3**  
Use the other half of the Per-Cut place the tape above the ankle cross the step 1.

残り半分のテープを、足首の上に貼ります。

Complete image



## ANKLE&amp;FOOT 01 —足首・足—

# Improved Stability of Ankle

Improve stability of the ankle against such as foot pain or from sprain.

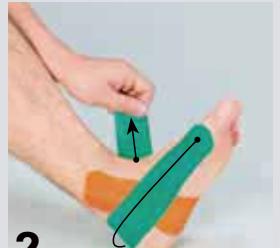
**足首の安定性を向上** → 捻挫の後の不安定感や日常におけるふと感じる足の痛みなどに対するテーピングです。

## Ready for tape (準備するテープ)



**1**  
Start placing the center the tape on top of the heel, ended both end at the inner and outer of the ankle.

カカトの上にテープの中央を合わせ、内くるぶしと外くるぶしに向かってテープを引っ張りながら貼ります。



**2**  
Start the tape at the bottom of the thumb passing through achillies ended at the other side of the foot.

親指の付け根にテープの端を貼り、アキレス腱を通して、小指の付け根まで引っ張り伸して貼ります。



**3**  
Placing the tape at the bottom of the foot closed to the toes by passing over the heel toward to the Achilles tendon without tension.

足の裏)指の付け根にテープの端を貼り、カカトまでテープを引き伸しながら貼り、その後は引っ張らずにアキレス腱上に貼ります。

## Complete image



## ANKLE&amp;FOOT 02 —足首・足—

# Reduce Inner Ankle Pain

Reduce pain from inner of the ankle due to from fatigue or sprain.

**内くるぶし後ろの痛みを軽減** → 捻挫の後遺症や足の疲労などからくる、内くるぶしの後ろや下の痛みを軽減させるテーピングです。

## Ready for tape (準備するテープ)



**1**  
Start the tape at the bottom of the foot covering the arch toward to the Achilles Tendon.

土踏まずにテープを貼り、内くるぶしの後ろ側に向かって貼ります。



**2**  
Repeat as step 1 placing the tape below by covering approximately 2cm.

少し下にずらしてテープを貼ります。

## Complete image



## ANKLE&amp;FOOT 03 —足首・足—

# Pain from the Thumb

Pain from thumb due to overuse or fatigue

親指を上に反らすと痛む場合 → 土踏まずの疲れなどからくる親指の痛みに対するテピングです。

Ready for tape (準備するテープ)



1  
Cut Per-Cut in half and cut another parallel half and placing the tape around thumb.

プレカット25cmを半分にし、さらに縦に半分に切り、親指の根元に巻きます。



2  
Cut Pre-Cut in Parallel half start the tape at the bottom end of the thumb toward to the Achilles tendon.

プレカット25cmを半分にしたものを、親指の付け根から土踏まず、カカトを通り、アキレス腱に向けて貼ります。

Complete image



## ANKLE&amp;FOOT 04 —足首・足—

# Reduce Pain from Hallux Valgus

Reduce pain and discomfort from the bottom of the thumb

外反母趾の痛みを軽減 → 親指の付け根の関節部分の疼痛や違和感を軽減するテピングです。

Ready for tape (準備するテープ)



1  
Cut Per-Cut in parallel half, starting the tape at the inner of the thumb toward to the back of the heel.

プレカット25cmを縦に半分に切り、親指の内側にかけ、土踏まずからカカトに向かって貼ります。



2  
Repeat as step 1 by placing the tape above.

残り半分のテープを少しづらして同様に貼ります。



3  
Cut Per-Cut tape in half, placing both tape at the top of the foot by covering the bottom of the thumb joint.

プレカット25cmを半分に切り、親指の根元の出っ張りの骨を押さえつけるように2枚テープを貼ります。

Complete image



## ANKLE&amp;FOOT 05 —足首・足—

# Reduce Fatigue from Bottom of the Foot

Reduce pain or discomfort from such as Plantar tendon meningitis.

**足の裏の疲れを軽減** → 足底腱膜炎やアーチが崩れ違和感や痛みをともなう足の裏の疲労を軽減させるテーピングです。

## Ready for tape (準備するテープ)



**1**  
Start placing the center the tape on top of the heel, ended both end at the inner and outer of the ankle.

カカトの上にテープの中央を合わせ、内くるぶしと外くるぶしに向かってテープを引っ張りながら貼ります。



**2**  
Start the tape at the inner side of the foot by passing the calcaneal tuberosity and the arch ended the tape at the same side as started.

親指の付け根に貼り、同様にカカトを回して、足の裏を斜めに横切って貼ります。



**3**  
Start the tape at the outer side of the foot passing by the calcaneal tuberosity.

小指の付け根に貼り、同様にカカトを回して、足の裏を斜めに横切って貼ります。

## Complete image



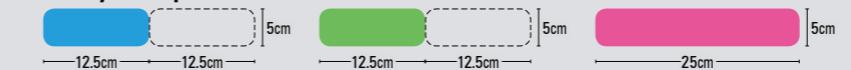
## ANKLE&amp;FOOT 06 —足首・足—

# Reduce Pain from Bottom of the Toes

Reduce discomfort from bottom of the toes while walking.

**指の付け根の痛みを軽減** → 歩行時や体重を乗せた時に感じる足の付け根部分の痛みや違和感を軽減させるテーピングです。

## Ready for tape (準備するテープ)



**1**  
Cut Per-cut in Half Placing the tape at the inner side of the foot by crossing the bottom of the foot ended at the other side.

プレカット25cmを半分に切り、親指の付け根から小指に向かって貼ります。



**2**  
Repeat Step 1 by placing the below it and covering approximately half of the tape 1.

残り半分のテープを少し下にずらして貼ります。



**3**  
Start the 3rd tape at the middle of the tape 1 and 2 toward to the Achilles tendon without tension.

足の指の付け根からカカトを通りアキレス腱に向かって貼ります。



# LINE UP

## □ プレカットとロール2タイプ 2 types: Pre-Cut & Continue Roll

Rounded corner 25cm cutting Pre-Cut type, Easy tear.  
Continue Roll type

角がなく25cmごとに手でカットできる「プレカットタイプ」と、  
切り込みがない「ロールタイプ」の2種。

## □ 選べる8カラーバリエーション 8 colors to choose

5m roll type with 5cm width / 17 pieces pre-cut type / 31m  
bulk roll type also has 8 colors available / 4 difference width  
to choose / Compact type to commercial bulk roll type.

5cm幅の5mロールタイプ／17枚入りプレカットタイプ／31m業務  
用ロールタイプには8色／巻き幅が4バリエーション／持ち歩ける  
コンパクトタイプから、業務用のタイプまで。

## □ 巻き幅が4バリエーション 4 different Widths

4 different widths are available  
for bulk pack in beige color.

持ち歩けるコンパクトタイプから、業務用のタイプまで。  
業務用はテープ幅の種類もあります。

**ROLL**  
**5.0 cm × 5m**

1 ROLL  
OT01BK  
(Black)  
NEW

OT01RD  
(Red)

OT01PK  
(Pink)

OT01OR  
(Orange)

OT01BL  
(Blue)

OT01GR  
(Green)

OT01YE  
(Yellow)

OT01BE  
(Skin)

**PRE-CUT**  
**25 cm × 5cm**

17 Sheet  
OT02BK  
(Black)  
NEW

OT02RD  
(Red)

OT02PK  
(Pink)

OT02OR  
(Orange)

OT02BL  
(Blue)

OT02GR  
(Green)

OT02YE  
(Yellow)

OT02BE  
(Skin)



**ROLL**  
**5.0 cm × 31m**

1 ROLL  
OT04-  
3100BK  
(Black)  
NEW

OT04-  
3100RD  
(Red)  
NEW

OT04-  
3100PK  
(Pink)  
NEW

OT04-  
3100OR  
(Orange)  
NEW

OT04-  
3100BL  
(Blue)  
NEW

OT04-  
3100GR  
(Green)  
NEW

OT04-  
3100YE  
(Yellow)  
NEW

OT04-  
3100BE  
(Skin)  
NEW



**ROLL**  
**2.5 cm × 5m**

12 ROLL  
OT03-250BE  
(Skin)

**ROLL**  
**5.0 cm × 5m**

6 ROLL  
OT03-500BE  
(Skin)

**ROLL**  
**3.75 cm × 5m**

8 ROLL  
OT03-375BE  
(Skin)

**ROLL**  
**7.5 cm × 5m**

4 ROLL  
OT03-750BE  
(Skin)



株式会社HELIO JAPAN

〒541-0053

大阪市中央区本町1-2-2 東昌本町ビル4F  
TEL:06-6266-1801 FAX:06-6266-1805

HELIO USA, INC.

816 Charcot Ave, San Jose, CA95131, U.S.A  
Tel:(408)433-3355

Official distributor:

ITO CO., LTD.

3-3-3 Toyotama-Minami, Nerima-Ku,  
Tokyo 176-0014, Japan.

TEL:+81-3-3994-4619 FAX:+81-3-3994-1465

<http://www.itocoltd.com/>

E-mail : [itocoltd@itolator.co.jp](mailto:itocoltd@itolator.co.jp)

Printed in Japan