

ザムスト「かなり役立つシリーズ」

「ヒザの痛み対策ハンドブック」

役立つ情報いろいろ、全8冊ご用意しています。

- ヒザの痛み対策
- アイシング
- 腰の痛み対策
- 疲労対策
- 肩・ヒジ・手首・指の痛み対策
- ジュニアへのアドバイス集
- 足首ネンザ・アキレス腱の痛み・肉離れなど足の痛み対策
- 番外編 ネンザ小冊子

役立つ、タメになる情報がいっぱい!

ZAMST HP

ザムストブランドサイト

www.zamst.jp

ここにアクセスすれば、
ザムストのすべてがわかります。

ザムスト

検索



部活動に役立つ情報の発信地

ザムスト部活応援サイト

<http://www.zamst.jp/bukatsu/>

「エール!」

ザムスト エール!

検索



SIGMAX 日本シグマックス株式会社

[本社] 〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1 新宿オークタワー33F

お客様
窓口

TEL.0800-222-7122 (通話料無料)

受付時間:9時~17時(平日)※土日、祝祭日、年末年始を除く

- 製品の仕様、外観などは改良のため予告なく変更する場合があります。
- カタログの写真と実際の製品とは、色などが異なる場合があります。
- 製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点がございましたら当社までご連絡ください。
- サイズ設定は標準的な目安ですので、店頭でのご試着をおすすめします。

ザムスト製品のことがら当店へ

この小冊子は、ヒザの痛みに関する一般的な知識をまとめたものです。より専門的なことは必ず医師にご相談ください。



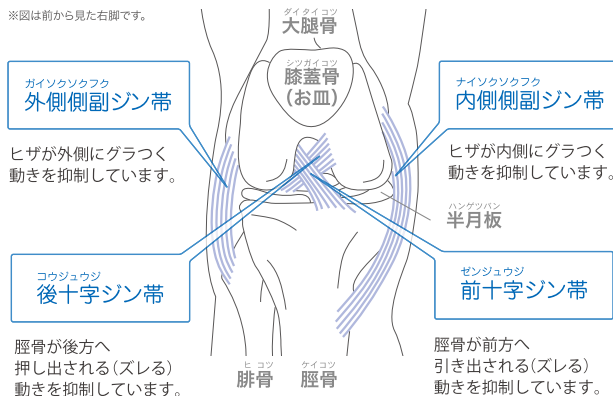
ヒザの痛み 対策ハンドブック



あなたはヒザを 痛めたことがありますか？

歩く、走る、ジャンプする…ヒザは私たちの動きを支える重要な部分。
激しい動きをする時には、たくさんの負担がかかりやすく、
最もケガしやすい部分でもあります。

※図は前から見た右脚です。



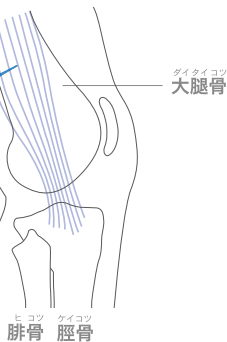
ヒザのつくりは
どうなってるの？



チョウケイ
腸脛シンド

腸骨(骨盤)から大腿の外側をとおり脛骨に至る長い靭帯で、膝の外側の安定を保つ役割をしています。

※図は外側から見た右脚です。



ヒザは骨と、シンドからつくられている関節です。
シンドはヒザを安定させて、様々な動きを助ける大切な役割を持っています。

スポーツによるケガには 2種類あります。

あなたは、スポーツ時にケガしたことはありますか？
スポーツ中に起こるケガには大きく分けて2種類あります。

スポーツ外傷

P3へGO

スポーツ中に転んだり、人とぶつかるなど、瞬間的に外から強い力が加わることによって発生するケガのことをいいます。ヒザの場合には、**シンド損傷**や半月板損傷などがあります。

- 足首などによくみられるネンザ
- ボールを使用するスポーツでよく起こる突き指
- 骨折、肉離れ、脱臼、打撲など



その他に

スポーツ障害

P4へGO

走る、跳ぶ、投げるなどの動作をくり返し行うことによって骨、腱、筋肉などが疲労して起こるケガです。ヒザの場合は、**オスグッド・シュラッター病**や**ジャンパーひざ**、**腸脛シンド炎**などがあります。

- 野球やテニスで同じフォームを続けることにより、ヒザが痛む野球ひじ、テニスひじ
- 走り過ぎなどでアキレス腱の周りが痛むアキレス腱炎
- 疲労骨折など

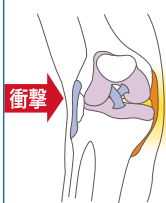


その他に

主なヒザのスポーツ外傷

主なヒザのスポーツ外傷について詳しくご紹介します。

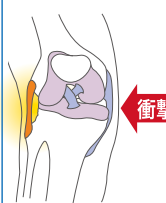
内側側副じん帯損傷



※図は右脚前面です

ラグビーのタックルなどで、ヒザの外側から強い衝撃を受けたり、柔道・スキーでの転倒時などにヒザ下を外側へ強くひねった時に発生。ヒザの内側が痛み、ヒザが内側にグラつきます。

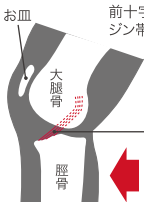
外側側副じん帯損傷



※図は右脚前面です

柔道で転倒した時やラグビー・サッカーでのタックルなど、ヒザの内側から強い衝撃を受けた時に起こります。ヒザの外側に痛みがあり、ヒザが外側にグラつきます。

前十字じん帯損傷



※図は右脚内側です

バスケットボールやバレーボールなどでの急停止・方向転換の際にヒザをねじったり、ヒザ下の後ろから強い衝撃を受けた時に発生。ヒザが強痛み、ヒザ下が前方にグラつきます。

後十字じん帯損傷



※図は右脚外側です

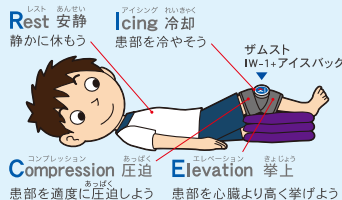
ラグビー・柔道などでの転倒時にヒザを激しく地面についたり、ラグビー・サッカーでのタックルなど、ヒザ下の前から強い衝撃を受けた時に発生。ヒザが強痛み、ヒザ下が後方にグラつきます。

ワンポイント情報

ケガをした！すぐに「**RICE処置**」をしましょう。

もしもケガをしてしまったら、「RICE」と呼ばれる、安静・冷却・圧迫・挙上の応急処置が有効です。ダメージを最小限に抑え、回復を早める重要な手助けをします。

※詳しくは、「アイシングハンドブック」をご覧ください。



痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

主なヒザのスポーツ障害

主なヒザのスポーツ障害について詳しくご紹介します。

ケガといってもいろいろあるんだね！



膝蓋じん帯炎(ジャンパーひざ)

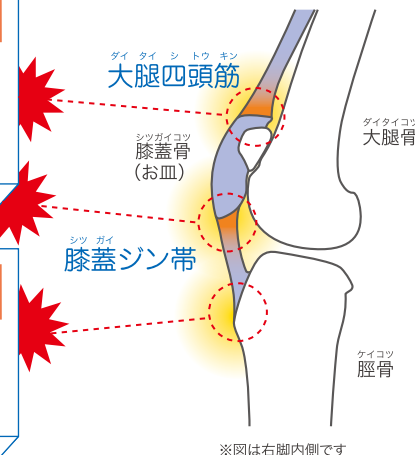
成長期を終えた、ジャンプを多く行うスポーツ選手にみられます。ジャンプのくり返しにより、ヒザに負担がかかり、膝蓋じん帯や大腿四頭筋を痛めてしまいます。

オスグッド・シュラッター病

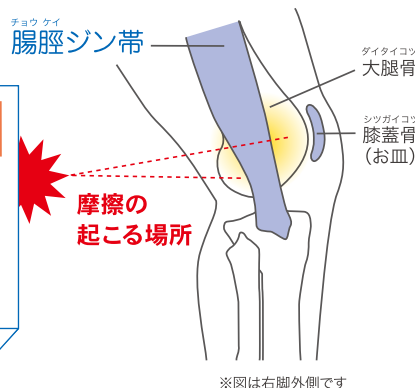
スポーツをする成長期の男子に多くみられます。膝蓋じん帯と脛骨のつながっている部分が、はがれたり、炎症を起こします。

腸脛じん帯炎(ランナーひざ)

腸脛じん帯と大腿骨の外側がこすれることで、炎症を起こします。ヒザの外側に緊張・違和感を感じ、徐々に痛みが出てきます。痛みは走っている時に出やすく、休養すればおさまりますが、走りを再開すると再び痛み出します。



※図は右脚内側です



※図は右脚外側です

太もものストレッチを行うことが、ケガの予防や疲労回復につながります。

ヒザのケガを予防し、筋肉の疲労回復のため、 運動前後に十分なストレッチを行きましょう。

片ヒザを曲げ、カラダを後ろへ倒す

Step
1



- 1 床に座り、両脚をそろえて前方に伸ばしてください。
- 2 両手は体を支えるために、おしりの後ろ側へつけます。
- 3 どちらか片方のヒザを折り曲げてください。
- 4 かかとをおしりの横につけます。

※この状態でも、十分に太ももの前面がストレッチされます。
さらに余裕があれば次のステップへ。

余裕があれば…

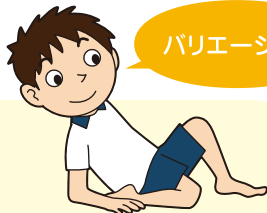
Step
2



- 1 息をはきながら、少しずつ体を後ろへ倒します。
- 2 両ヒザが床につくようにして、しばらく静止します。
- 3 ヒザと腰が浮かないように気をつけてください。
- 4 反対側も同じように行いましょう。

- 1 伸ばしている方の脚を立ててみましょう。
より太ももがストレッチされます。
- 2 反対側も同じように行いましょう。

バリエーション



立ったまま片脚を引き上げる

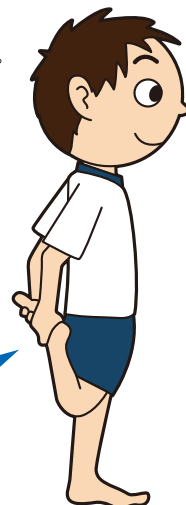
Step
1



- 1 両脚のかかとをそろえてまっすぐ立ってください。
- 2 右ヒザを折り曲げて、右手で右足の甲をつかみます。
- 3 バランスがくずれないように注意して行いましょう。

余裕があれば…

Step
2



- 1 左手をそえ、両手で右足の甲を持ちます。
- 2 背すじを伸ばし、右脚のかかとをおしりへ引きよせてください。
- 3 ヒザを軸脚よりも後ろへ引きます。
- 4 反対側も同じように行いましょう。

- 1 床に横向きに寝転んでください。
- 2 右ヒザを折り曲げて、右手で右足の甲をつかみます。
- 3 左手は頭上に伸ばしておきましょう。
- 4 かかとをおしりに引きよせ、ヒザを後ろへ引きます。

バリエーション



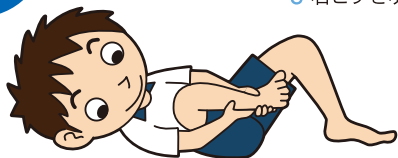
十分な準備運動をせずに急に運動を始めると、スポーツ外傷を引き起こすおそれがあります。運動前にはケガ予防・スポーツ障害での痛みをやわらげるために、必ず適度なストレッチをしましょう。太ももの筋肉は特に痛めやすい部位です。無理をせずにリラックスして行いましょう。

ストレッチは反動をつけずに、
ゆっくり行いましょう。

あお向けに寝て、脚を上げる

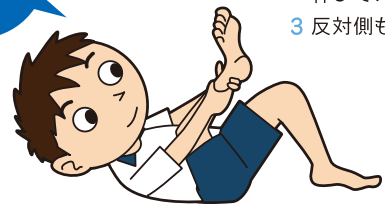
Step
1

- 1 あお向けに寝て、両ヒザを立ててください。
- 2 右ヒザを曲げた状態のまま引き上げ、両手で右足首の少し上をつかみます。
- 3 右ヒザをゆっくりと伸ばすように持ち上げましょう。



Step
2

- 1 右脚を持ち上げる時、胸の方へ引きよせるように行います。
- 2 右ヒザを少しずつ伸ばし、太ももの裏側が伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 3 反対側も同じように行ってみましょう。



余裕があれば…

バリエーション

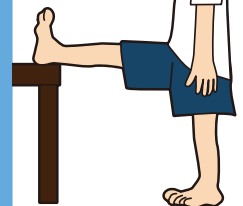
- 1 上げた脚のヒザを完全に伸ばしてみましょう。太ももの裏側だけでなく、ふくらはぎもある程度ストレッチされます。



Step
1

足首を机に乗せ、カラダを前に倒す

- 1 股下くらいの高さの机やイスを用意してください。
 - 2 背すじを伸ばし、まっすぐに立った状態で右足首を乗せます。
- ※この状態でも、十分に太ももの裏側がストレッチされます。さらに余裕があれば次のステップへ。



余裕があれば…

Step
2

- 1 息をはきながら、ゆっくりと体を前に倒していきます。
- 2 伸ばした脚の太ももの裏側がストレッチされていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 3 上体の傾きは、無理のないように調節してください。



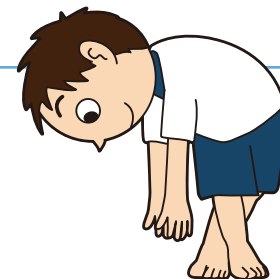
バリエーション

- 1 机に対して横向きに立ち、右足首を乗せましょう。
- 2 右手は机におき、左手は頭上に挙げます。
- 3 息をはきながら、少しずつ体をつま先の方へ倒してください。



太もも(外側)のストレッチ

- 1 右脚が前になるようにクロスして立ちます。
- 2 ヒザを曲げないようにして、右脚側にゆっくりと体を倒していきます。
- 3 左脚の太もも外側がストレッチされていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 4 反対側も同じように行ってみましょう。



ヒザのケガ予防・再発防止に サポーターを活用しよう!

ケガはアスリートにとって最大の敵。プレー中にはヒザを安定させることが大切です。ヒザをまもり、ケガの予防に大活躍するサポーターをおすすめします!

使いやすさ

競技や症状に合わせて最適なタイプを選べる豊富なラインナップ。

快適性

独自の裁断形状や素材で、優れたフィット感を実現。

ZAMST SUPPORTER CONCEPT

圧迫・固定力

パッド、ステー、ストラップを機能的に配置。的確な圧迫・固定を実現。

ヒザのために、ちゃんと考えられているんだね。



ヒザの状態にあった最適なサポーターを選ぼう!

ザムストは、医療をベースに生まれました。

日本シグマックス株式会社

長年にわたり医療用サポーターなどを開発。整形医療分野で豊富な実績と信頼を獲得しています。

理論・技術を応用、フィードバック



医療技術をスポーツサポーターに応用。多くのトップアスリートやトレーナーに支持されています。

損傷の原因やリハビリのノウハウを知り尽くしているから、機能性に違いが出ます。

ヒザ全体をサポートしたい

EK シリーズ

手軽にサポートしたい方に
サポート力と動きやすさの両立を求める方
しっかりサポートしたい方、動きが多い方

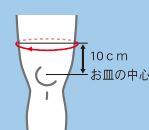
EK-1
ソフトサポート

EK-3
ソフトサポート

EK-5
ミドルサポート

EKシリーズのサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお皿の中心から10cm上の太ももの太さに合わせて(計測値がさかいらなくなった場合は大きい方のサイズ)をお選びください。



P 11

ヒザ全体をしっかりサポートしたい

ZK シリーズ

摩擦・衝撃からの保護に
左右のグラツキの抑制に
左右・前方へのグラツキの抑制に

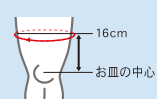
ZK-1
ソフトサポート

ZK-3
ミドルサポート

ZK-7
ハードサポート

ZKシリーズのサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお皿の中心から16cm上の太ももの太さに合わせて(計測値がさかいらなくなった場合は大きい方のサイズ)をお選びください。



P 12

お皿まわりをサポートしたい

JK シリーズ

ヒザのお皿の下のトラブルに
成長期のヒザのトラブルに
ジャンプ系競技のトラブルに

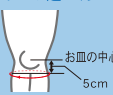
JKバンド
ソフトサポート

JK-1
ミドルサポート

JK-2
ミドルサポート

JKバンド・JK-1のサイズの選び方

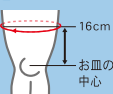
普通に立った状態でヒザのお皿の中心から5cm下の太さに合わせて(計測値がさかいらなくなった場合は大きい方のサイズ)をお選びください。



P 14

JK-2のサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお皿の中心から16cm上の太ももの太さに合わせて(計測値がさかいらなくなった場合は大きい方のサイズ)をお選びください。



ランニング時のヒザ(外側)のトラブルに

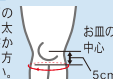
RK-1

ランニング時のヒザ(お皿の下)のトラブルに

RK-2

RK-1のサイズの選び方

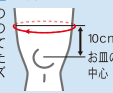
普通に立った状態でヒザのお皿の中心から5cm下の太さに合わせて(計測値がさかいらなくなった場合は大きい方のサイズ)をお選びください。



P 15

RK-2のサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお皿の中心から10cm上の太ももの太さに合わせて(計測値がさかいらなくなった場合は大きい方のサイズ)をお選びください。



ジュニアのヒザの保護に

ザムストジュニア
サポーター ヒザ

P 16

EK-1

ソフト サポート ¥2,750
(本体価格)

SIZE: S~LL 左右兼用

薄くて軽い手軽なタイプで、ヒザ全体を軽くホールド。



EK-3

ソフト サポート ¥3,700
(本体価格)

SIZE: S~LL 左右兼用

薄くて装着快適なタイプで、ヒザの安定をサポート。



EK-5

ミドル サポート ¥4,600
(本体価格)

SIZE: S~LL 左右兼用

大腿クロスストラップで、ヒザの左右のグラつきを抑制。



ZK-1

ソフト サポート ¥3,900
(本体価格)

SIZE: S~4L 左右兼用

ヒザの全面をカバーし、衝撃から守るパッドを内蔵。



フィット性を高める軽量樹脂ステー

※ケースは含まれていません。



薄くて軽く、手軽にサポート

薄くて軽い素材を使用し、手軽にヒザ周辺をサポート。コンパクトなので、持ち歩きも便利。

肌あたりの良さを追求

肌にあたる大部分に、なめらかで肌あたりのよい素材を使用し、さらに天然シルク抽出成分で加工。内側の縫い目も極力減らしました。

※写真はイメージです。

簡単に着け外しOK

シューズを履いたまま簡単に着け外しできる、フルオープンタイプ。



かさばることなく、サポート力を発揮

薄さの異なる素材を最適配置。服の下でもかさばることなくサポート力を発揮します。



ヒザに的確フィット、圧迫力も調節自在

正面のアジャスタブル面ファスナーで、ヒザ・太ももの形状に的確にフィット。圧迫力の調節も自在です。



動きを妨げずにしっかり安定

ヒザの曲げ伸ばしをしやすい独自のアクティブ樹脂ステー(特許取得済)とお血まわりのパッドが、ヒザをしっかり安定。



肌あたりの良いヒザ裏部分

ヒザ裏部分に、なめらかで肌あたりのよい素材を使用し、さらに天然シルク抽出成分で加工。

※写真はイメージです。



圧迫力を高める大腿クロスストラップ

伸縮性のある大腿クロスストラップが、ヒザ上の圧迫力を高めます。また、あらゆる動きに対応し、スレも抑えます。



ヒザに的確フィット、圧迫力も調節自在

正面のアジャスタブル面ファスナーで、ヒザ・太ももの形状に的確にフィット。圧迫力の調節も自在です。



動きを妨げずにしっかり安定

ヒザの曲げ伸ばしをしやすい独自のアクティブ樹脂ステー(特許取得済)とお血まわりのパッドが、ヒザをしっかり安定。



通気性の高いヒザ裏部分

ヒザ裏部分に、通気性を保ちながら、適度な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルを使用しました。

※写真はイメージです。



摩擦からヒザをガード

ヒザの前面を覆うフルカーバタイプのクロスド形状で、地面にヒザをついた時の摩擦から守ります。



衝撃から守る3Dパッド

お血(膝蓋骨)下部に装備した立体的な形状の3Dパッドが、地面にヒザをついた時の衝撃から守ります。



お血まわりを優しく圧迫

ヒザのお血(膝蓋骨)を優しく、的確に圧迫する半円状のパタラッドが、ヒザの安定感を高めます。



快適な装着感を実現

通気性をもちながら、的確な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルが、快適な装着感とホールド感を実現します。また、ヒザの曲げ伸ばしも違和感が少なく、スムーズに行えます。



優れたフィット感を実現

独自の裁断形状と圧縮縫製が立体形状を生み出し、ヒザ前面の優れたフィット性とヒザ裏のくい込みを軽減します。

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	36~40	371801
M	40~44	371802
L	44~48	371803
LL	48~52	371804

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	36~40	371901
M	40~44	371902
L	44~48	371903
LL	48~52	371904

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	36~40	372001
M	40~44	372002
L	44~48	372003
LL	48~52	372004

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	40~43	371301
M	43~46	371302
L	46~49	371303
LL	49~52	371304
3L	52~55	371305
4L	55~65	371306

※詳しいサイズの選び方は、P.10をご覧ください。

ZK-3

ミドルサポート ¥5,500
(本体価格)
SIZE: S~4L 左右兼用

独自のステーを内蔵し、
左右のグラつきを抑制。



ZK-7

ハードサポート ¥7,900
(本体価格)
SIZE: S~4L 左右兼用

マルチサポートで左右・
前方のグラつきを抑制。



フィットしやすくズレにくい

ヒザ下部分をオープン設計にすることで、個人差の大きいふくらはぎの太さや形状に対応。装着する人の確なフィッティング調節が可能です。

お皿まわりを優しく圧迫

ヒザのお皿(膝蓋骨)を優しく、的確に圧迫する半月状のパテラパッドが、ヒザの安定感を高めます。

左右のグラつきをしっかりとガード

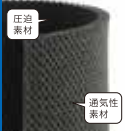
ヒザの左右のグラつきを抑制しながら、曲げ伸ばしをスムーズに行えるように設計された、独自のアクティブ樹脂ステーを採用しています。(特許取得済)

快適な装着感を実現

通気性を持ちながら、的確な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルが、快適な装着感とホールド感を実現します。また、ヒザの曲げ伸ばしも違和感が少なく、スムーズに行えます。



パワーダブルラッセル



パワーダブルラッセル



フィットしやすくズレにくい

ヒザ下部分をオープン設計にすることで、個人差の大きいふくらはぎの太さや形状に対応。装着する人の確なフィッティング調節が可能です。

お皿まわりを優しく圧迫

ヒザのお皿(膝蓋骨)を優しく、的確に圧迫する半月状のパテラパッドが、ヒザの安定感を高めます。

左右のグラつきをしっかりとガード

ヒザの左右のグラつきを抑制しながら、曲げ伸ばしをスムーズに行えるように設計された、独自のアクティブ樹脂ステーを採用しています。(特許取得済)

快適な装着感を実現

通気性を持ちながら、的確な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルが、快適な装着感とホールド感を実現します。また、ヒザの曲げ伸ばしも違和感が少なく、スムーズに行えます。

Wストラップで動きをマルチにサポート

本体の前下部に装備したX(クロス)ストラップと、大腿部とヒザ裏に装備したパラレルストラップが大腿部と下腿部の筋肉の動きに対応して効果的に圧迫し、下腿部の前方へのグラつきを抑制します。

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	40~43	371501
M	43~46	371502
L	46~49	371503
LL	49~52	371504
3L	52~55	371505
4L	55~65	371506

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	40~43	371701
M	43~46	371702
L	46~49	371703
LL	49~52	371704
3L	52~55	371705
4L	55~65	371706

JKバンド

ソフトサポート ¥1,300
(本体価格)
SIZE: S~LL 左右兼用

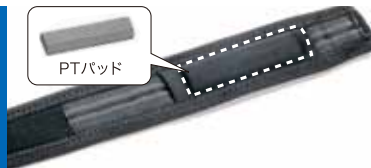
独自のパッドで
お皿の下の負担を軽減。



JK-1

ミドルサポート ¥3,800
(本体価格)
SIZE: S~L 左右兼用

ヒザ下を独自のパッドで
圧迫し負担を軽減。



お皿の下を適度に圧迫

本体内側に取り付けられたPTパッドがお皿の下を適度に圧迫。これによってヒザ下にかかる負担を軽減します。

装着が簡単

バンド形状なので、ヒザ下に巻くだけ。シューズを履いたままでも簡単に装着できます。

どのようなスポーツにも対応

硬質樹脂を使用していないので、どのような種目のスポーツにも対応。プレーヤーの動きを妨げずにヒザをサポートします。

サイズ	ヒザ下の太さ(cm)	品番
S	24~30	371001
M	30~36	371002
L	36~42	371003
LL	42~48	371004



ヒザ下にかかる負担を軽減

本体内側のPTパッドによる適度な圧迫で、ヒザ下にかかる負担を軽減。また、圧迫力の調節は、面ファスナーで着脱できるアンダーストラップで簡単に行えます。

快適な装着感を実現

通気性を持ちながら、適度な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルが、快適な装着感とホールド感を実現。ヒザの曲げ伸ばしも違和感が少なくスムーズに行えます。

装着が簡単

フルオープンタイプなので、シューズを履いたままでも簡単に装着できます。圧迫力の調節も可能です。

パワーダブルラッセル



動きやすいショートタイプ

必要な部分のみを的確にサポートするショートタイプで、ヒザの動きを妨げません。

サイズ	ヒザ下の太さ(cm)	品番
S	29~32	371101
M	32~35	371102
L	35~39	371103

※詳しいサイズの選び方は、P.10をご覧ください。

JK-2

ミドルサポート ¥5,200
(本体価格)
SIZE : S~3L 左右兼用

独自のパッドでジャンプ時のヒザへの負担を軽減。



お皿の下を的確に圧迫

独自の2段構造のジャンパーズパッドによる的確な圧迫で、ヒザ下にかかる負担を軽減。圧迫力の調節は、アンダーストラップで簡単に行えます。



快適な装着感を実現

通気性を持ちながら、適度な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルが、快適な装着感とホールド感を実現。ヒザの曲げ伸ばしも違和感が少なくスムーズに行えます。



お皿まわりを的確に圧迫

お皿を優しく、かつ的確に圧迫する半円状のパテラパッドが、ヒザ下のH形状のジャンパーズパッドとともに、ヒザの安定感を高めます。

フィット性を向上させる立体裁断

ヒザの形状に合わせた立体裁断を採用することで、優れたフィット性を発揮します。

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	40~43	371201
M	43~46	371202
L	46~49	371203
LL	49~52	371204
3L	52~55	371205

RK-1

¥3,300
(本体価格)
SIZE : S~LL 左右別

ランニング時のヒザ(外側)のトラブルに

ランニング向け



ランニング時のヒザに負担のかかる動きを制限

ヒザ下のアンカーパッドと、らせん状に引っ張り上げる内旋制限ストラップにより、ランニング時、ヒザの外側に負担をかけやすい下腿の内旋(内側へのねじれ)を制限します。(特許申請中)



左右のグラつきをしっかりとガード

ヒザの左右へのグラつきを抑制しながら、曲げ伸ばしをスムーズに行えるように設計された、独自のアクティブ樹脂ステーを採用(特許取得済)、ヒザへの負担を軽減します。



快適な装着感を実現

ヒザ裏を含めた本体に薄く通気性の良い素材を採用。ランニング中もかさばらず、ムレにくく快適な装着感を実現します。

ランニングの動きに合わせた立体裁断

ランニングの動きに合わせた独自の立体裁断(特許取得済)を採用。高いフィット性を実現します。

サイズ	ヒザ下の太さ(cm)	品番	
右	S	28~31	372801
	M	31~34	372802
	L	34~37	372803
	LL	37~40	372804
左	S	28~31	372811
	M	31~34	372812
	L	34~37	372813
	LL	37~40	372814

RK-2

¥3,300
(本体価格)
SIZE : S~3L 左右兼用

ランニング時のヒザ(お皿の下)のトラブルに

ランニング向け



ランニング時のヒザ(お皿の下)にかかる負担を軽減

お皿の形に沿って設計されたパテラフライパッドとストラップにより、ヒザ下にかかる負担を軽減します。



快適な装着感を実現

ヒザ裏を含めた本体に、薄く、通気性のよい素材を採用。ランニング中もかさばらず、ムレにくく快適な装着感を実現します。



ランニングの動きに合わせた立体裁断

ランニングの動きに合わせた独自の立体裁断を採用。高いフィット性を実現します。

動きを妨げずにしっかり安定

ヒザの曲げ伸ばしをスムーズに行えるように設計した、独自のアクティブ樹脂ステーを採用(特許取得済)、ヒザへの負担を軽減します。

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	36~39	372901
M	39~42	372902
L	42~45	372903
LL	45~48	372904
3L	48~51	372905



ザムストジュニア サポーター ヒザ

¥3,500
(本体価格)
SIZE : M・L 左右兼用

着けやすい設計で、ヒザの安定感をサポート。



ジュニアの体型に合わせた設計

筋肉が未発達で細いジュニアの大腿・下腿に合わせた設計で、より違和感なくフィットします。



お皿まわりを優しく圧迫

半円状のパテラパッドがヒザのお皿(膝蓋骨)を優しく、的確に圧迫し、ヒザの安定感を高めます。



快適な装着感を実現

通気性を保ちながら、適度な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルが、快適な装着感とホールド感を実現。ヒザの曲げ伸ばしも違和感が少なくスムーズに行えます。



子供でも装着が簡単

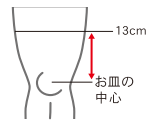
ヒザ下部分に指かけ穴を設けているので、子供でも装着が簡単です。

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
M	35~38	377502
L	38~41	377503

※左右の区別はありません。

ヒザ用サポーター(ジュニア用)のサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお皿の中心から13cm上の太ももの太さに合わせて(計測値がさかいらいになった場合は大きい方のサイズを)お選びください。



※詳しいサイズの選び方は、P.10をご覧ください。

Q & A

～ヒザサポーターのギモンを解決!～



Q ZK-3/ZK-7とJK-2は、なぜヒザ下が開閉できるのですか？

A ZK-3/ZK-7とJK-2は、太ももの太さでサイズを選びます。太ももとふくらはぎの太さのバランスは、人によって違います。ヒザの下を開閉することで、どの選手にもフィットするように調節ができ、プレー中のズレを抑えられるのです。



プレーヤーごとのヒザ下の特徴

サッカー、ラグビー、柔道など



ヒザから下が発達している

男性プレーヤー

ヒザの下が細く、ふくらはぎが太い。

バレー、バスケットなど



ヒザから下がスリム

女性プレーヤー

ヒザの下とふくらはぎの差がない。

Q ZKシリーズはコンタクトスポーツ*で使えますか？

A ZK-3とZK-7に採用しているステーは樹脂製の「アクティブ樹脂ステー」ですので、相手と激しく接触するコンタクトスポーツに対応しています。



独自の**アクティブ樹脂ステー**により側方動揺をガード

ヒザの左右へのグラつきを抑制しながら、曲げ伸ばしをスムーズに行えるように設計された、独自のアクティブ樹脂ステーを採用しています。(特許取得済)

*コンタクトスポーツ

ここでは、ラグビーや柔道・アメリカンフットボールなど、「相手との激しい接触を伴うスポーツ」のことをさしています。これらのスポーツの中には、金属製の素材が用いられたサポーターの装着が認められない競技や、装着するサポーターの色に制限のある競技もあります。

公式戦でご使用になる場合は、事前に大会関係者などにご確認ください。

Q ヒザ用サポーターは直接肌に装着した方が良いですか？

A ザムストのヒザ用サポーターは、基本的には素肌に着けることを想定しています。衣類の上から着けますと、通気性の低下や、適切な圧迫・固定を行えない可能性があり、またプレー中にズレてしまう恐れがあるため、おすすめできません。