

ザムスト「かなり役立つシリーズ」

「足首ネンザ、アキレス腱の痛み、肉離れなど足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

ここにアクセスすれば、
ザムストのすべてがわかります。

ザムストブランドサイト

www.zamst.jp

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、足首ネンザ、アキレス腱の痛み、肉離れなど足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。

ZAMST

足首ネンザ アキレス腱の痛み 肉離れなど 足の痛み 対策ハンドブック

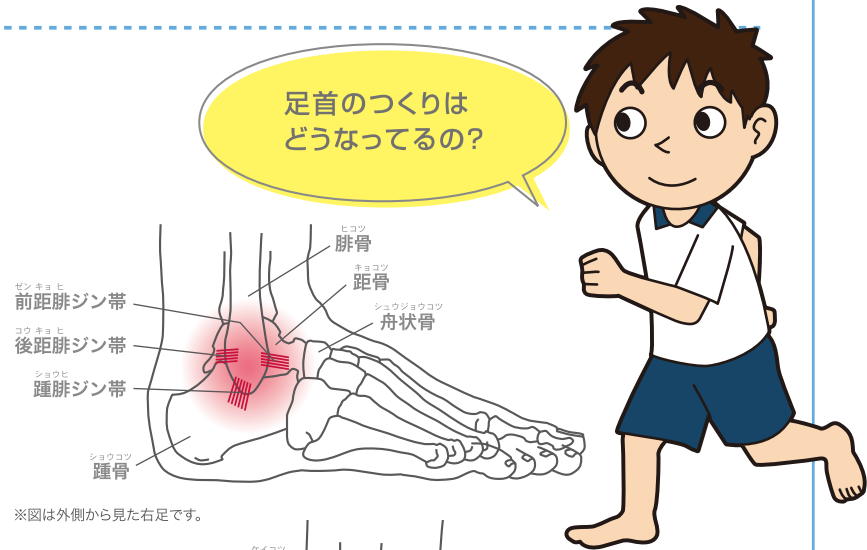


スポーツの喜びを、あなたにも。

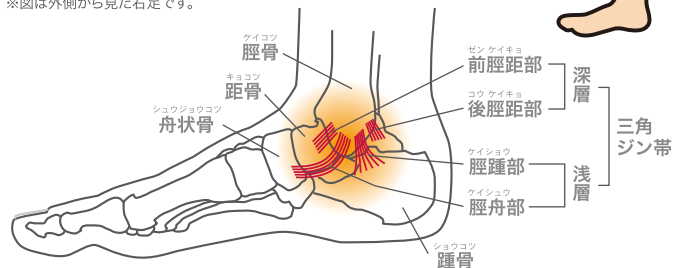
ZAMST

あなたは足首を ネンザしたことがありますか？

スポーツ中のほか、日常生活でも起こりがちな足首のネンザ。
カラダ全体重を支え、スピーディーな動きを生み出す足首のつくりをみてみましょう。



※図は外側から見た右足です。

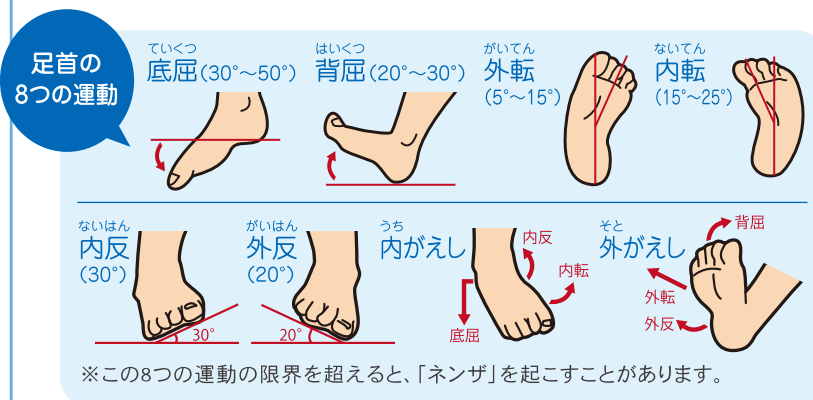


※図は内側から見た右足です。

足首は、小さな骨が集まり、太くて短いじん帯が支えています。これらの骨とじん帯が、複雑な動きを可能にします。

歩く、走る、跳ねる。 自由な動きを生む足首。

もしも足首が動かなかったら、走ることはもちろん、歩くことさえ難しいでしょう。
私たちの自由な動きは、足首の8つの運動機能から生み出されるのです。



ネンザには、大きく分けて2種類あります。

内反ネンザ

足の裏を内側へ強くひねることが原因です。外側のじん帯に負担がかかり、じん帯が損傷すると外くるぶしの周りにハレや痛みを起こします。足首ネンザの8~9割を占めます。

外反ネンザ

足の裏を外側へ強くひねることが原因です。内側のじん帯に負担がかかり、じん帯が損傷すると内くるぶしの周りにハレや痛みを起こします。発生率は低いです。発生すると、重い障害になることがほとんどです。

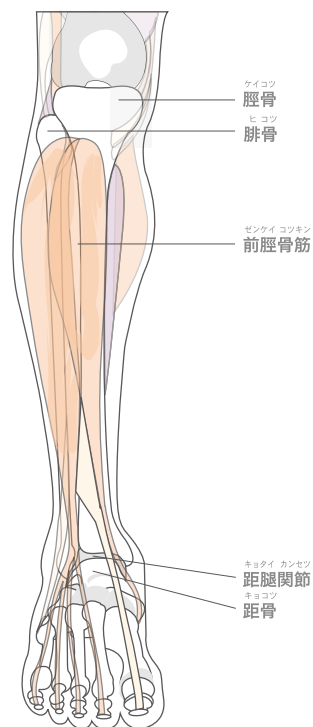
ネンザした時の処置や予防に役立つ方法を大公開！ P5 → GO

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。

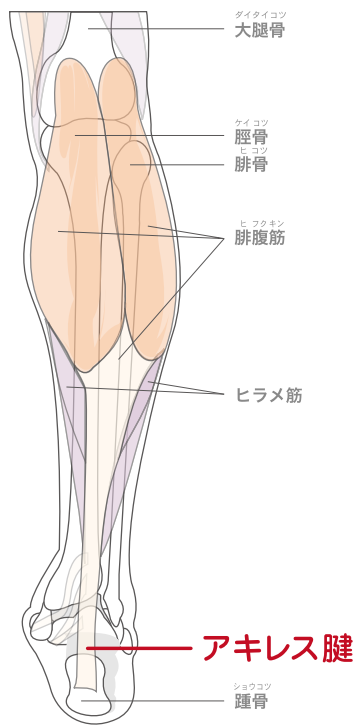
あなたはアキレス腱を痛めたことがありますか？

アキレス腱は腓腹筋とヒラメ筋があつまって束になり、かかとについている腱です。スポーツでは、ダッシュやジャンプをするときの「力」を地面に伝える重要な役割をはたしています。

※図は前から見た右足です。



※図は後ろから見た右足です。



アキレス腱に起こる主なケガ

アキレス腱の炎症

ダッシュやジャンプの繰り返しによって、アキレス腱付近のストレスが増えることが主な原因。その他にも運動時のフォームやシューズとのフィット感などが原因となることもあります。アキレス腱付近が炎症を起こし、痛みや腫れが起こります。炎症を起こす場所によって、アキレス腱炎やアキレス腱周囲炎、アキレス腱滑液包炎など症例名が異なります。



アキレス腱断裂

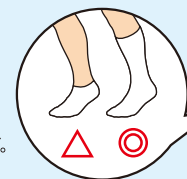
踏み込みやダッシュ、ジャンプなどの動作でふくらはぎの筋肉が急激に収縮したり、アキレス腱が急激に伸ばされることが主な原因。「プチッ」という音がしたり、何かがぶつかるような衝撃とともに腱が断裂します。完治後も常に再断裂の恐れがあるため、サポーターやテーピングの活用、アイシングやストレッチなどのケアを行うことが大切です。



ワンポイント情報

ソックスは長めのものを！

くるぶし丈などの短いソックスは、ソックスの上のはしがアキレス腱にかかることで、ストレスをかけてしまうことがあります。アキレス腱をより保護するためには、ソックスは長めの丈のものがオススメです。



アキレス腱損傷の予防に役立つ方法を大公開！

P6へGO

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。

ネンザの早期回復には 応急処置が大切です。

もしもネンザをしてしまったら、すばやく応急処置をしましょう。
ムリして足を動かすと症状がさらに悪化して、回復が遅れることになります。

ケガをした! すぐに「RICE処置」をしましょう。

Rest 安静

静かに休もう

Icing 冷却

患部を冷やそう

ザムスト
IW-1+アイスバッグ

Compression 圧迫

患部を適度に圧迫しよう

Elevation 挙上

患部を心臓より高く挙げよう

※ザムストIW-1+アイスバッグを使うと効果的なアイシングが行えます。詳しくは、「アイシングハンドブック」をご覧ください。

RICE処置とは?

スポーツ医療先進国のアメリカでは、すでに一般的なRICE。安静 (Rest)、冷却 (Icing)、圧迫 (Compression)、挙上 (Elevation) の頭文字をとったもので、応急処置のテクニックのことです。

ワンポイント情報

RICE処置の中で
重要なアイシング

患部をアイシング

ハレを抑える・痛みを抑える

早期回復へ

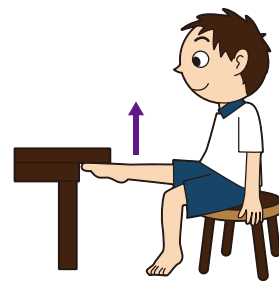
ケガをすると、ハレや痛みなどの炎症を起こします。そのままにしておくとダメージはさらに広がり、回復を遅らせることもあります。アイシングは、ハレや痛みなどを抑えてダメージを最小限にとどめ、回復を早める手助けとなります。

運動前後には、足首やアキレス腱を しっかりとストレッチ。

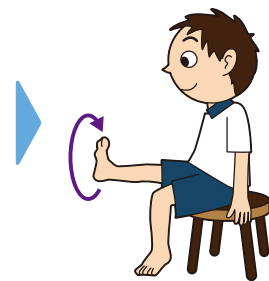
ケガを予防する上で、ストレッチはとても大切です。運動前後にしっかりとストレッチを行いましょう。また、ケガが治ったあとは、筋力や関節の動きがおとろえています。ストレッチで自由な動きを取り戻してから運動を始めましょう。

覚えておくと役立つ、どこでも気軽にできるストレッチ。

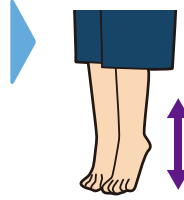
足首のストレッチ



イスに座って、足先で机を
ゆっくり押し上げる。

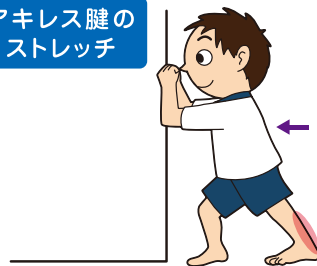


脚を水平に上げて、足先で円を
描くように足首を回転させる。

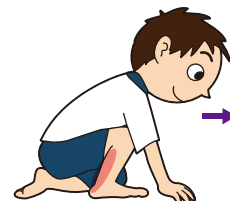


かかとの上げ下げを
ゆっくりと繰り返す。

アキレス腱の
ストレッチ



足を前後に開いて、壁に手をつく。後ろの足のかかとが上からならないように注意しながら、前の足を曲げて体重を前にかける。



正座の状態から片ヒザを立てる。立てたヒザをかかえこむようにして、体重を前にかける。このとき、かかとが上からならないように注意。

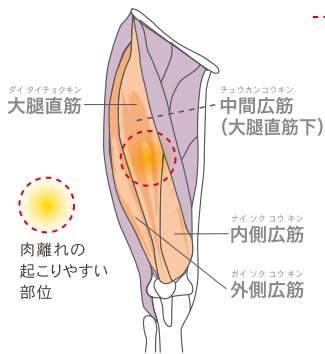
あなたは肉離れについて 知っていますか？

肉離れは
どうして起こるの？

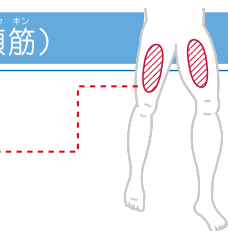


肉離れとは、運動中などに筋肉が損傷するケガのことをいいます。特に太もも、ふくらはぎに発生しやすく、重症の場合は筋肉の部分断裂を起こす場合もあります。太ももやふくらはぎの筋肉について、みてみましょう。

太もも前面の筋肉（大腿四頭筋）



※図は前から見た右脚です。



大腿四頭筋を痛めやすい動き・競技例

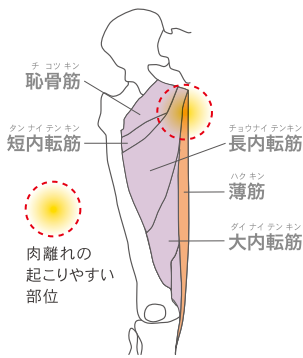
動き

ボールをける動き、ジャンプや走る動き

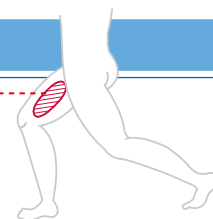
主な競技

陸上（中・長距離、跳躍）、バスケットボール、サッカーなど

太もも内側の筋肉（内転筋群）



※図は前から見た右脚です。



内転筋群を痛めやすい動き・競技例

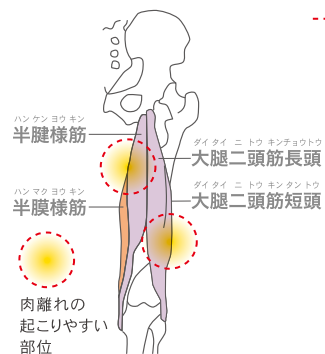
動き

着地時、開脚、体をひねる動き

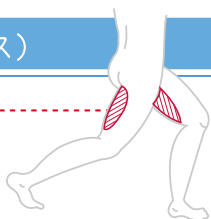
主な競技

サッカー、陸上、アメリカンフットボールなど

太もも後側の筋肉（ハムストリングス）



※図は後ろから見た右脚です。



ハムストリングスを痛めやすい動き・競技例

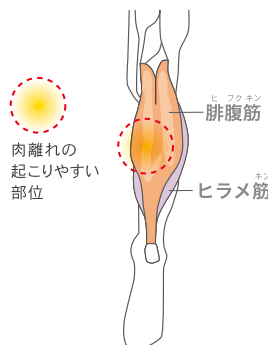
動き

ダッシュやジャンプなどの急激な動きによる筋肉の収縮

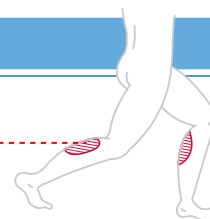
主な競技

陸上（短距離、跳躍）、サッカー、ラグビーなど

ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）



※図は後ろから見た右脚です。



下腿三頭筋を痛めやすい動き・競技例

動き

ダッシュや走る動き（年齢が高くなると危険性も増す）

主な競技

テニス、陸上（中・長距離）、野球、バレーボールなど

肉離れが起きやすいのはこんな時

肉離れが起きる原因には、次のようなことが挙げられます。

- ウォーミングアップやストレッチの不足
- 筋肉の柔軟性が足りない
- 各筋群のバランスが取れていない
- 筋力や筋持久力が低い
- 間違ったフォームでの動作

特に太ももの前面と後面(大腿四頭筋とハムストリングス)の筋力バランスが重視されています。ハムストリングスの筋力が、大腿四頭筋の50%以下になると、ハムストリングスの肉離れが起こりやすいと言われています。

もし肉離れが起きてしまったら…

発生してすぐ(急性期)

- ・まず「RICE処置」で応急手当を取りましょう。
- ・患部に負担がかからないようにしましょう。

炎症がおさまってから

運動前

温めて筋肉の緊張を取り除き、ストレッチで筋肉の柔軟性を回復させましょう。

運動後

アイシングをして筋肉の炎症を抑え、ストレッチで筋肉の柔軟性を保ちましょう。

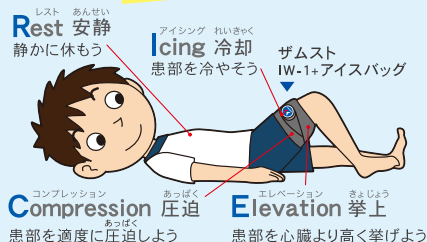
注意! 必ず医師の診断を受けましょう。軽いトレーニングやストレッチは、完全に痛みがなくなってから、ゆっくり行いましょう。

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。



肉離れの予防・再発防止に効果的な4つの方法

普段の練習や試合の際に適切な対処をしていれば、肉離れは予防することが可能です。

1 十分なウォーミングアップ・ストレッチ

運動前にリラックスして、適度なストレッチを行います。筋肉を温め、柔軟性を高めます。



2 バランスのとれた筋力強化トレーニング

日頃の練習で筋力をバランスよく強化することは、肉離れの予防につながります。



3 運動の後は適切なクールダウン

軽いジョギングやストレッチを行ったり、使った筋肉をアイシングすると、疲労や筋肉痛を抑える効果があります。



4 再発予防に効果的なサポーターの活用

特に再発予防には、患部をサポートやテーピングで圧迫・固定し、筋肉への負担を軽減することが効果的です。



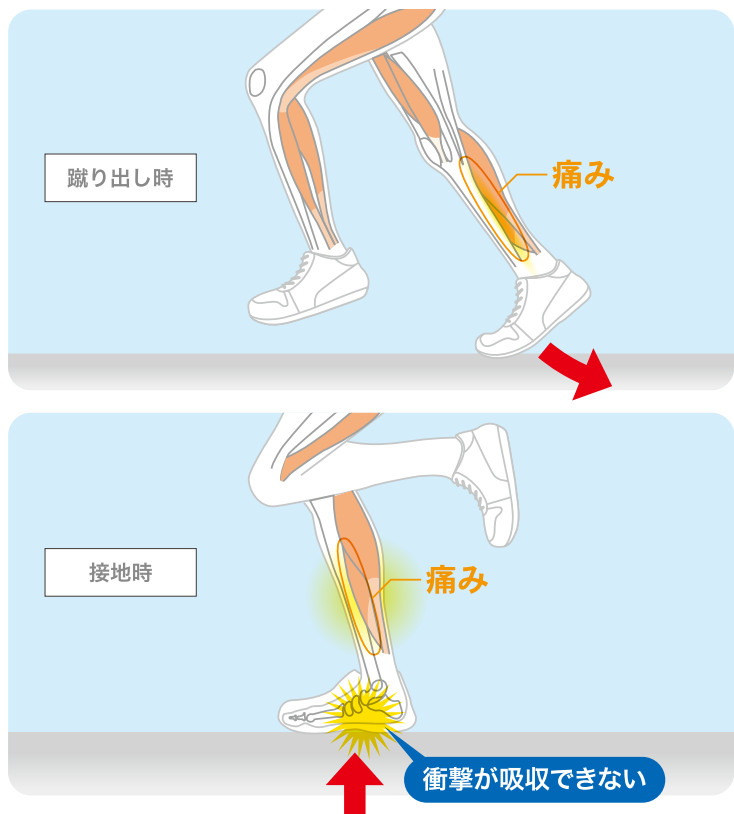
肉離れ対策に有効なストレッチ方法を大公開!

P13へGO

症状が悪化した場合はすぐにプレーをやめ、医師の診断を受けましょう。

あなたはすねの内側が痛むことはありますか？

ランニングやジャンプなどで受ける地面からの衝撃は、足関節とふくらはぎの筋肉で吸収されます。また前へ力強く進むために地面を蹴る力も、ふくらはぎの筋肉と足関節の働きによって生み出されます。足のアーチが低下したり、支える筋肉が疲労することでさまざまな箇所に負担がかかり、障害を起こしやすくなります。特にふくらはぎは複数の筋肉が重なり合っており、すねの内側の痛みが出やすいと言われます。



すねの内側に痛みが起こりうる主なケガ

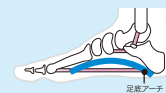
シンスプリント

繰り返しのランニング(オーバーユース)やジャンプを過度に行った場合発症しやすい障害。また足底アーチが下がることで、足で衝撃を吸収しきれなくなることも原因の一つ。負担がヒザ下にもかかり、ふくらはぎ内側に痛みが出ます。練習量が急激に多くなる時期に起こることが多く、また扁平足(もともとアーチが下がり気味の人)に起こりやすいケガです。疲労骨折と痛む場所が良く似ているため、このようなふくらはぎの内側の痛みがでたら、医師の診断を受けることをお勧めします。

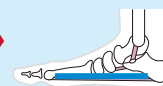


足の疲れとアーチの意外な関係

正常なアーチ

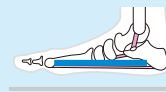


着地

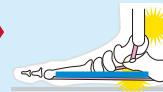


アーチがつぶれて衝撃吸収

下がってしまったアーチ



着地



まわりの筋に衝撃が伝わる

衝撃が吸収できない

すねの痛み対策に有効なストレッチ方法を大公開！

P16 へGO

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。

肉離れの予防や、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。

太もも前面のストレッチ



Step
1

- 1 まっすぐ立って、右ヒザを折り曲げて、両手で右足の甲を持ちます。
- 2 背すじを伸ばし、右足のかかとをおしりへ引きよせます。
- 3 反対側も同じように行いましょう。

※バランスがくずれないように注意して行いましょう。

ヒザを軸足より
後ろへ引く。

Step
2



- 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。
- 5 反対側も同じように行いましょう。



 は、伸びている部分

太もも後面のストレッチ



Step
1

- 1 床に座り、左脚を伸ばします。
- 2 右脚を、左の太ももの内側にかかところが触れるまで曲げます。
- 3 息をはきながら、左脚を伸ばしたまま、体を左の太ももに近づくように曲げます。
- 4 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。この時、右脚が床から離れないようにします。
- 5 反対側も同じように行いましょう。

Step
2

- 1 あお向けに寝て、両ヒザを立てます。
- 2 右ヒザを曲げたまま引き上げ、両手で右足首の少し上をつかみます。
- 3 右脚を胸のほうへゆっくりと引きよせます。
- 4 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。
- 5 反対側も同じように行いましょう。



 は、伸びている部分

ストレッチは反動をつけずにゆっくりと、
伸ばしているところを意識して行いましょう。

ケガ予防に
役立つんだね!

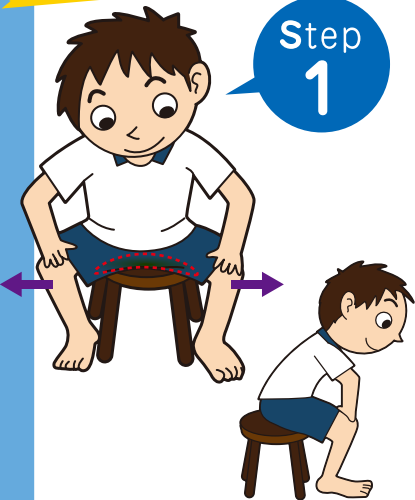
反動をつけてストレッチをすると、元に戻ろうと対抗する力が発生します。
そうすると、その力の影響で十分なストレッチ効果が得られません。



太もも内側のストレッチ

Step
1

- 1 イスに座り、おしりよりもやや広めに両脚を開きます。
- 2 足は床につけ、つま先は外側に開きます。
- 3 手をヒザにおいて息をはきながら、背すじを伸ばして体を床のほうへ曲げます。
- 4 手でヒザを外側に押し、太ももの内側が伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。



Step
2

- 1 右脚を前にして、両脚を60cmほど開いて立ちます。
- 2 左足のつま先は、正面に対して外側に90°開きます。
- 3 手を腰におき、息を吐きながら、右ヒザを前方に出して、体重をかけていきます。
- 4 太ももの内側が伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 5 反対側も同じように行いましょう。

おしりが
上がらない
ように注意



は、伸びている部分

90°

ふくらはぎのストレッチ

Step
1

- 1 腕立てふせの姿勢から、両手を両足のつま先に近づけて、おしりを上げながら三角形をつくります。
- 2 おしりが一番高くなった状態で左脚を上げ、右足のかかとをゆっくりと床に押し付けます。
- 3 ふくらはぎが伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- 4 反対側も同じように行いましょう。



Step
2

- 1 右脚を、左の図のように段差に乗せ、息をはきながら、かかとを下げます。
- 2 ふくらはぎ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いましょう。



は、伸びている部分

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。
カラダをまもり、ケガの予防・再発防止に大活躍するサポーターをおすすめします!

使いやすさ
リアエントリーやクロスストラップ構造など、装着のしやすさを追求。

快適性
通気性のある伸縮素材の使用や、フィット性の高いステーの採用など、着け心地を重視。

ZAMST SUPPORTER CONCEPT

圧迫・固定力
ステーやテーピング理論を応用したストラップにより、的確に足首をサポート。

カラダのために、ちゃんと考えられているんだね。

足の状態にあった 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

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。



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。

状態にあった最適なサポーターを選ぼう!

サポーターは自分にあったものをきちんと選ぶことが大切。
まずは自分にあったサポーターを把握することから始めましょう。
ザムストは足の状態や使用シーンで選べる7つのラインナップが揃っています。

- 足首を保護したい** / **軽スポーツ中心で日常生活にも対応** / **フィット感重視** / **FA-1** (ソフトサポート) / P19
- 足首の動きを安定させたい** / **軽スポーツ中心で日常生活にも適用** / **動きやすさ重視** / **A1ショート** (ミドルサポート) / P20
- 内反の動きを抑えたい** / **スポーツ全般に使用** / **快適なホールド感重視** / **A1** (ミドルサポート) / P21
- 内反・外反の動きと前方へのグラつきを抑えたい** / **競技スポーツ中心に使用** / **しっかりした固定力重視** / **A2-DX** (ハードサポート) / P22
- サッカー時の足首を保護したい** / **サッカー時の足首の保護に** / **フィット感重視** / **FILMISTA ANKLE** (ソフトサポート) / P23
- 子供の足首を保護したい** / **ジュニアの足首に合わせて設計** / **ザムストのエアサポーター 足首** / P24
- アキレス腱を保護したい** / **アキレス腱を保護する専用設計** / **AT-1** (ソフトサポート) / P25

ザムスト足首用、アキレス腱用サポーターのサイズの選び方

日常使用するシューズの大きさに合わせて(計測値がきさいになった場合は大きい方のサイズを)お選びください。
ご使用のシューズがハイカットでもそのまま使えます。

●A1ショート、A1、A2-DX、FILMISTA ANKLE、ジュニアサポーター足首は左右の設定がありますので、ご指定ください。

- 太ももをサポートしたい** / **TS-1** / P26
- ふくらはぎをサポートしたい** / **CS-1** / P27
- すねの内側のトラブルに** / **SP-1** / P28

FA-1

ソフト ¥2,300
サポート (本体価格)

SIZE: S~LL

薄さとフィット感にこだわった
保護用サポーター。



薄くて通気性に優れた素材

本体素材にはストラフレックス®を使用。快適な装着感が得られるとともに、サポーター装着時でもスパイクやシューズを簡単に履くことができます。

※ストラフレックス®は出光ユニテック(株)の登録商標です。



動きにフィットする立体縫製

本体前面中央に伸びのある素材を採用した立体縫製を行なうことで、動きに追従しやすく、高いフィット性を実現します。



圧迫力の調節が可能

本体内部のインナーサポートにより、好みの圧迫力に調節が可能。また、フロントオープンと逆三角形形状の採用により、シューズの中でのかさばりを大幅に減少させています。



高いサポート力を発揮

インナーサポートと本体を連結させた足底ストラップが、テーピング機能とすべり止め機能を発揮し、サポート力を向上させます。

サイズ	シューズの大きさ(cm)	品番
S	19.0~22.0	370101
M	22.0~25.0	370102
L	25.0~28.0	370103
LL	28.0~31.0	370104

※左右の区別はありません。

※詳しいサイズの選び方は、P.18をご覧ください。

A1ショート

ミドル ¥3,800
サポート (本体価格)

SIZE: S~LL ※左右別

足首の内反の抑制に



スターアップストラップ



内反制限ストラップ

2方向へのストラップで固定

テーピング理論を応用した内反制限ストラップとスターアップストラップで固定します。

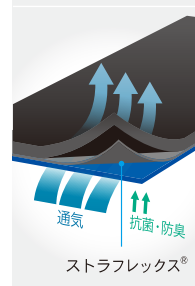


パーソナルフィットステアー®

足の形状になじむ ステアーが的確にフィット

使うほどになじむパーソナルフィットステアー®が、足首を的確にサポートします。

※パーソナルフィットステアー®は日本シグマックス(株)の登録商標です。



薄くてムレにくい、 快適な装着感

薄くてかさばらず、さらに通気性に優れた、抗菌防臭機能を備えた素材、ストラフレックス®を採用しました。

※ストラフレックス®は出光ユニテック(株)の登録商標です。

サイズ	シューズの大きさ(cm)	品番	
右	S	19.0~22.0	370701
	M	22.0~25.0	370702
	L	25.0~28.0	370703
	LL	28.0~31.0	370704
左	S	19.0~22.0	370711
	M	22.0~25.0	370712
	L	25.0~28.0	370713
	LL	28.0~31.0	370714

※詳しいサイズの選び方は、P.18をご覧ください。

A1

ミドル ¥5,500
サポート (本体価格)

SIZE: S~LL ※左右別

足首の内反の
しっかりとした抑制に



抗菌
防臭
素材

通気性
素材



スターアップストラップ



ダブル内反制限ストラップ

3方向へのストラップでしっかり固定

テーピング理論を応用したダブル内反制限ストラップとスターアップストラップでしっかり固定します。

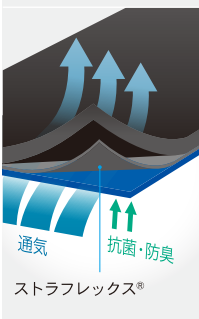


パーソナルフィットステアー®

足の形状になじむ ステアーが的確にフィット

使うほどになじむパーソナルフィットステアー®が、足首を的確にサポートします。

※パーソナルフィットステアー®は日本シグマックス(株)の登録商標です。



通気 抗菌・防臭

ストラフレックス®

薄くてムレにくい、 快適な装着感

薄くてかさばらず、さらに通気性に優れ、抗菌防臭機能を備えた素材、ストラフレックス®を採用しました。

※ストラフレックス®は出光ユニテック(株)の登録商標です。

サイズ	シューズの大きさ(cm)	品番	
右	S	19.0~22.0	370801
	M	22.0~25.0	370802
	L	25.0~28.0	370803
	LL	28.0~31.0	370804
左	S	19.0~22.0	370811
	M	22.0~25.0	370812
	L	25.0~28.0	370813
	LL	28.0~31.0	370814

※詳しいサイズの選び方は、P.18をご覧ください。

A2-DX

ハード ¥7,900
サポート (本体価格)

SIZE: S~LL ※左右別

内反・外反の動きを
オリジナルガードで抑制。



内反・外反の 動きをガード

左右両側のくるぶしの位置の違いに着目し、骨格に合わせて設計されたオリジナルガードを採用。内反・外反の動きをしっかりガードします。



薄くて通気性に 優れた素材

本体素材にはストラフレックス®を使用。シューズの中でのかさばりを大幅に軽減し、快適な装着感を実現します。

※ストラフレックス®は出光ユニテック(株)の登録商標です。



2つのストラップで サポートカアッブ

足底ストラップとX(クロス)ストラップを連結。テーピング機能(スターアップ)を応用して、かかとから上に引き上げ、サポート力を向上させています。また、足底ストラップはすべりどめの機能も兼ね備えています。



X(クロス)ストラップ
足底ストラップ

側方と前方の グラつきをガード

テーピング機能(フィギュアエイト)を利用したX(クロス)ストラップで、側方・前方へのグラつきをガードします。



サイズ	シューズの大きさ(cm)	品番	
右	S	19.0~22.0	370601
	M	22.0~25.0	370602
	L	25.0~28.0	370603
	LL	28.0~31.0	370604
左	S	19.0~22.0	370611
	M	22.0~25.0	370612
	L	25.0~28.0	370613
	LL	28.0~31.0	370614

※詳しいサイズの選び方は、P.18をご覧ください。

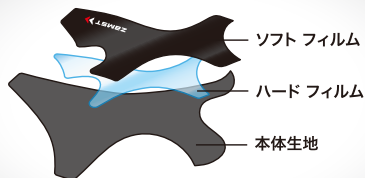
FILMISTA

フィルムスタ アンクル ANKLE

サッカー用
足首サポーター

ソフト サポート ¥2,700
(本体価格)
SIZE: S~L ※左右別

「フィルム」のように薄く、
「安定感」をもたらす新世代サポーター。



F.S.テクノロジー採用

伸縮性の違う2種類のウレタンフィルムを圧着。
薄さと強さ、さらにはフィット性を実現。
※F.S.=Film Stability



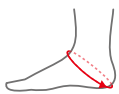
動きを妨げず、内反の動きを抑制

足首の底背屈を妨げない設計を採用。
ウレタンフィルムをテーピング理論に基づいて
最適配置し、内反の動きを抑制。

サイズ	ヒール幅(cm)	シューズの大きさ(cm)	品番	
右	S	27.0~30.0	22.0~24.5	370201
	M	30.0~33.0	24.0~26.5	370202
	L	33.0~36.0	26.0~28.5	370203
左	S	27.0~30.0	22.0~24.5	370211
	M	30.0~33.0	24.0~26.5	370212
	L	33.0~36.0	26.0~28.5	370213

フィルムスタ アンクルのサイズの選び方

ヒール幅に合わせて選んでください。
ヒール幅はかかとと足首前方を通る
周径を計測してください。計測値が2
サイズのさかいらなくなった場合は、大き
い方のサイズを選んでください。シュー
ズのサイズは目安です。両足に装着す
る場合は、左右の太さをそれぞれ測っ
て、正しいサイズを選んでください。



肌に密着し、ズレにくい

肌側に滑りにくい素材を採用。
激しい動きでも肌に密着し、ズレにくい設計。



ザムストジュニア 足首 サポーター

¥3,300
(本体価格)

SIZE: M・L ※左右別

テーピング機能を利用して
足首をサポート。



ジュニアの体型に合わせた設計

足首に対して、甲周りが小さいジュニアの足に合わせ
た設計で、より違和感なくフィットします。



前方へのグラつきをガード

テーピング機能(フィギュアエイト)を利用したエイト
ストラップにより、前方へのグラつきをガードします。
また、伸縮するので圧迫力の調節が可能です。



足底ループなどで、子供でも使いやすく

靴の中でもかさばりにくい薄い素材を使用。足底ループと
仮どめ面ファスナーにより、子供でも簡単にフィギュア
エイトの形状に巻くことができます。

サイズ	シューズの大きさ(cm)	品番	
右	M	19.0~22.0	377402
	L	22.0~25.0	377403
左	M	19.0~22.0	377412
	L	22.0~25.0	377413

足首用サポーター(ジュニア用)のサイズの選び方

日常使用のシューズの大きさに合わせて(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。
ご使用のシューズがハイカットでもそのまま使えます。
●左右の設定があるのでご指定ください。

AT-1

ソフトサポート ¥3,300
(本体価格)

SIZE: M・L

腱とかかとの安定感を高め、
アキレス腱をサポート。



アキレス腱周辺を安定

アキレス腱周辺を優しく包み込むようにサポートするアキレス腱パッドが、アキレス腱の安定感を高めます。



かかとを安定させ、アキレス腱へのストレスを軽減

テーピング機能(ヒールロック)を利用したアウトーストラップが、かかとの安定感を高めます。アキレス腱付着部のかかかとを安定させることで、アキレス腱へのストレスを軽減します。

足首の背屈を抑制

アウトーストラップのテーピング機能(背屈抑制)部分に非伸縮素材を採用しており、アキレス腱が伸ばされる足首の背屈を抑制します。



動きにフィットする立体裁断

アキレス腱部にやわらかくクッション性のある素材を使用しているため、アキレス腱を優しく保護します。また、立体裁断を採用しており、高いフィット性を実現します。

サイズ	シューズの大きさ(cm)	品番
M	21.0~25.0	370902
L	25.0~29.0	370903

※左右の区別はありません。

サイズの選び方

日常使用のシューズの大きさに合わせて(計測値がさきになった場合は大きい方のサイズを)お選びください。ご使用のシューズがハイカットでもそのまま使えます。

TS-1

¥3,500
(本体価格)

SIZE: M・L

簡単に装着でき、
太ももを広く範囲に圧迫。



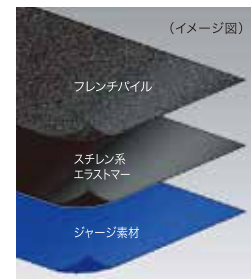
装着が簡単

伸縮性の高い素材を使用したクロスストラップにより、圧迫をかけながらの装着が可能。2カ所の面ファスナーで固定するため、圧迫力や装着位置の調節が簡単に行えます。



患部にジャストフィット

あらゆる方向に伸縮する3Dストレッチ構造により、太もものラインにジャストフィット。保温性にも優れ、患部を効果的にサポートします。



適度な圧迫と快適性を実現

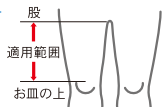
薄くて伸縮性に優れた素材を使用した3層構造によって、適度な圧迫力と快適な装着感を実現します。

サイズ	太ももの長さ(cm)	品番
M	~25.0	377002
L	25.0~	377003

※左右の区別はありません。

TS-1のサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお皿の上から股までの長さに合わせてお選びください。



CS-1

¥2,800
(本体価格)
SIZE: M・L

簡単に装着でき、
立体的な形状にもフィット。



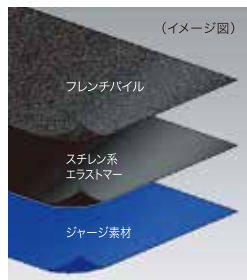
装着が簡単

伸縮性の高い素材を使用したクロスストラップにより、圧迫をかけながらの装着が可能。2カ所の面ファスナーで固定するため、圧迫力や装着位置の調節が簡単に行えます。



患部にジャストフィット

あらゆる方向に伸縮する3Dストレッチ構造により、ふくらはぎのラインにジャストフィット。保温性にも優れ、患部を効果的にサポートします。

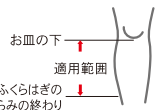


サイズ	ふくらはぎの長さ(cm)	品番
M	~20.0	377102
L	20.0~	377103

※左右の区別はありません。

CS-1のサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお皿の下からふくらはぎのふくらみの終わりまでの長さに合わせてお選びください。



適度な圧迫と快適性を実現

薄くて伸縮性に優れた素材を使用した3層構造によって、適度な圧迫力と快適な装着感を実現します。

SP-1

¥3,800
(本体価格)
SIZE: M・L ※左右別

シンパッドによる圧迫で、
すねの内側の負担を軽減。



シンパッドがすねへの負担を軽減

本体内側に取りつけられたシンパッドがすねの内側を適度に圧迫。これによって、すねにかかる負担を軽減します。



サポート力を高める内蔵パネル

内蔵されたパネルが密着性を高め、しっかりとしたサポートを実現します。



サイズ	ふくらはぎの太さ(cm)	品番	
右	M	28.0~36.0	377202
	L	36.0~44.0	377203
左	M	28.0~36.0	377212
	L	36.0~44.0	377213

サイズの選び方

内くるぶしの中心から20cm上のふくらはぎの太さに合わせて(計測値がさかになった場合は大きい方のサイズ)をお選びください。

すねの形状にフィットするトリプルストラップ

立体設計と3つに分かれたトリプルストラップで個人差のあるすねの形状にしっかりとフィットします。

Q & A



～足首用サポーターのギモンを解決!～

Q1 足首用のサポーターは両足に着けたほうが良いですか?

A1 足首ネンザはいつ起こるか分からないため、予防の意味で両足の装着をおすすめします。ただし、片足だけに着けても問題はありません。実際にトップの選手でもネンザをした方の足のみに再発予防で装着してプレーしている選手もいますので、安心してご使用ください。

Q2 ネンザをしてしまってまだハレているのですが、サポーターを着けても良いですか?

A2 サポーターはハレが引いてから装着してください。まだハレているうちはアイシングなどのケアをしっかり行い、ハレが引くまで運動は控えるようにしましょう。

～肉離れのギモンを解決!～

Q1 肉離れをしてしまった場合でも、サポーターを使えば運動を続けても良いですか?

A1 肉離れをしてしまった場合、まずは休むことが大切です。我慢できずに早く運動を再開し、悪化させてしまうことも多くありますので、医師の診断を受けてからしっかりと治しましょう。サポーターの使用は圧迫をかけることで筋肉の負荷を軽減し、再発予防に効果的です。

Q2 TS-1は、太ももの前面・後面どちらの保護にも対応していますか?

A2 TS-1は太ももの前面・後面どちらでもお使いいただけます。使用する際に、幅の広い面を保護したいところにあて、ストラップをとめて圧迫がかかるようにしてください。

アキレス腱

Q & A



～アキレス腱の痛みのギモンを解決!～

Q1 アキレス腱用サポーター「AT-1」以外にもアキレス腱をサポートする商品はありますか?

A1 アキレス腱を直接サポートするものは「AT-1」のみですが、併用することで更に効果的なサポーターをご紹介します。ふくらはぎ(下腿三頭筋)に疲労がたまり、筋肉が硬くなるとアキレス腱が伸ばされ負担がかかります。下腿三頭筋のサポートには、「LC-1」や「KT」が効果的です。また、アキレス腱はかかとについています。このかかとがグラつくと、アキレス腱が余分に伸ばされストレスがかかります。かかとを安定させるには、「HA-1」が効果的です。アキレス腱のケアには、プレー後のアイシングも大切です。アイシングには「IW-1セット」の活用がオススメです。

足底のパフォーマンス維持に
クッション性重視のスタンダードタイプ



●Q&A はザムストホームページにも掲載されています。