



FROM MEDICAL FIELD

選手のケガや故障と向き合い、いち早く復帰させる。
医療フィールドで求められる機能と品質を
スポーツフィールドに届けるため「ザムスト」は生まれました。

ランニング商品情報、ケガの予防やパフォーマンスアップに役立つ製品を紹介

■ ZAMST for RUNNING www.zamst.jp/run/ ザムスト ランニング

ザムスト製品のことなら当店へ

※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、店頭での試着をおすすめします。※この小冊子は、ランニングのトラブル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。

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、祝日、年末年始を除く

RUNNING TROUBLE BOOK

ランニング トラブル



あなたが目指す、その走りを支えるために。

ZAMST for RUNNING



あなたが目指す、 その走りを支えるために。

ただ走るのではない。

いまの自分よりも、もっと強い自分に出会うために走り続ける。

一步一步、その先に目指す確かなものを手にするために今日も。

ZAMST for RUNNING

日々、練習を積み重ね、レース本番で最高のパフォーマンスを
発揮するためには欠くことのできない重要なファクターがあります。



この3つのファクターをトータルにサポートしたい。
それが“ZAMST for RUNNING”の理念です。

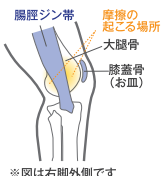
ヒザが痛くなる

ランニングでの着地時の衝撃は、体重の3~5倍にもなり、筋肉、関節への負担が想像以上にかかっています。筋力が弱ければ、何百kgという衝撃が関節に繰り返して伝わり、トラブルの原因になります。これらの症状を回避・再発予防をするために、日ごろからヒザ周辺の筋肉のストレッチやウォームアップ、クールダウンを行い、しっかりケアしましょう。

ランナーに起こりやすいヒザの障害

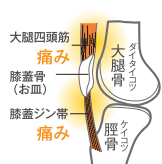
ランナーひざ(腸脛靭帯炎)

ヒザ外側のじん帯と骨が擦れて、ヒザの外側に痛みがでてくる症状のことを指します。骨とじん帯の構造により発生する障害なので、他のランニング障害と比べても再発しやすいと言われています。



ジャンパーひざ(膝蓋靭帯炎)

ジャンプや着地の繰り返しにより、ヒザに負担がかかり、痛みがでてくる障害です。ヒザのお血まわりに痛みが出ます。



走るとすねの内側が痛くなる

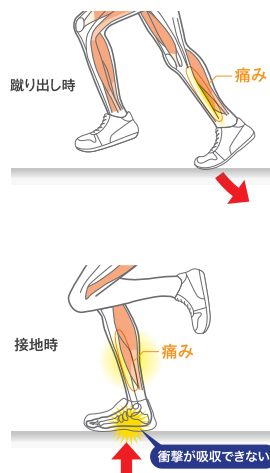
ランニングで受ける地面からの衝撃は、足関節とふくらはぎの筋肉で吸収されます。また前へ力強く進むために地面を蹴る力も、ふくらはぎの筋肉と足関節の働きによって生み出されます。長い距離を走る際には足のアーチが低下したり、支える筋肉が疲労することでさまざまな箇所に負担がかかり、障害を起こしやすくなります。特にふくらはぎは複数の筋肉が重なり合っており、「シンスプリント」と呼ばれる、すねの内側の痛みが出やすいと言われます。「シンスプリント」の原因には諸説ありますが、足底のアーチを支えてあげたり、痛みのある箇所に圧迫をかけ、負担を軽減してあげることが有効といわれています。

ランナーに起こりやすいすね(ふくらはぎ)の障害

シンスプリント

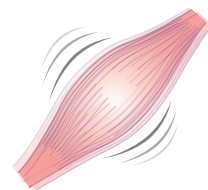
繰り返しのランニング(オーバーユース)やジャンプを過度に行った場合に発症しやすい障害。ふくらはぎの内側に痛みが出ます。疲労骨折と痛む場所が良く似ているため、このようなふくらはぎの内側の痛みがたら、医師の診断を受けることをおすすめします。

※痛みのある場合は練習を休み、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。



腕が振れなくなる

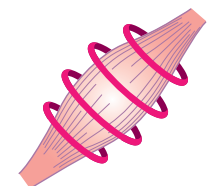
フルマラソンでは、スタートからゴールまでに腕を振る回数は約4万回と言われています。また、着地時の衝撃は腕にも伝わり、そのたびに筋肉は無駄に振動しています。この無駄な振動を抑制しようと、筋肉が無意識に働いてしまうことがスタミナのロスにつながると考えられています。無駄な筋肉振動を抑えるために圧迫機能のあるスリーブなどが役立ちます。



走ったりすることで、筋肉は無駄な動きをする。

脚がつる(痙攣する)

痙攣の原因は明確にされていませんが、(1)寒さや冷え、(2)局所の筋肉疲労、(3)血液・筋肉のイオンバランスの乱れなどの原因が複雑に関与して起こると考えられています。痙攣が起きたら、まずペースを落として様子を見ましょう。おさまらない場合は、立ち止まってストレッチをします。

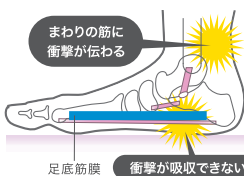


圧により、振動を抑えることで、筋肉疲労を抑制する。

足の裏が痛くなる

ランニング中に突然足の裏が痛んだときは、足底筋膜炎(足底腱膜炎)が疑われます。これは足の裏にある足底筋膜炎が炎症を起した状態で、土踏まずのアーチを形成してクッションの役割を果たしている足底筋膜炎が伸び切ってしまう、地面からの衝撃がダイレクトに伝わってしまいます。主な原因は「走り過ぎ」による場所が多く、治療期間に2~3ヶ月を要します。

【下がってしまったアーチ】



太ももに疲労がたまりやすい

太ももにある大腿四頭筋はランニング時に着地の衝撃を受け止める役割を果たしておりヒザや股関節を動かす重要な筋です。レース終盤ではここに疲労が溜まって、脚が動かなくなり失速するランナーが多いと言われています。大腿四頭筋はカラダのなかで最も大きく力強い筋肉で、日頃からストレッチをしっかり行い、ケアをしておく必要があります。

ランニング特有のトラブルをしっかりサポート

ランニング向けサポーター

ヒザ **RK-1** ヒザ **RK-2** ヒザ **EK-3**

ランニング時の
ヒザ(外側)のトラブルに

サイズ:S~LL ※左右別
¥3,300(本体価格)



ランニング時の
ヒザ(お皿の下)のトラブルに

サイズ:S~3L ※左右兼用
¥3,300(本体価格)



ヒザ全体の
圧迫・保護に

サイズ:S~LL ※左右兼用
¥3,700(本体価格)



すね **SP-1** 走りすぎなどによるすねの内側のトラブルに



シンパッドが
すねへの負担を軽減
本体内側に取り付けら
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。



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
フィットします。

サイズ:M~L ※左右別 ¥3,800(本体価格)

最大限のパフォーマンスを得るために

コンディショニングアイテム

ふくらはぎ **Pressione CALF** カーフスリーブ

追求したフィット感。
“ひとつ上”のランニング・ギア

サイズ:S~LL ※両足入り
¥3,600(本体価格)
ブラック グレー



疲れやすい、
ふくらはぎの疲労対策に

サイズ:S~LL ※両足入り
¥2,400(本体価格)
ブラック ホワイト ネイビー



腕 **アームスリーブ**

効率的な腕の動きを
促すために

サイズ:SS~L ※両腕入り
¥2,400(本体価格)
ブラック ホワイト ネイビー



太もも **TC-1**

太ももの効果的な
動きを促すために

サイズ:S~L ※両足入り
¥3,200(本体価格)



最大限のパフォーマンスを得るために

ソックス・インソール アイテム

足底	AS-1	足底	HA-1
アーチリフト機能に特化した薄型ソックス サイズ:SS~L ※両足入り ¥1,700(本体価格) ホワイト×グレー ブラック×ブルー オレンジ×イエロー 		独自の編み方で、足底アーチをサポート サイズ:SS~L ※両足入り ¥2,200(本体価格) ブラック (ホワイト) (ピンク) ブルー (レッド) (イエロー) 	
足裏やふくらはぎ、すねへの負担を軽減 サイズ:S~3L アーチタイプ LOW/MIDDLE/HIGH ※両足入り ¥4,500(本体価格) 		踵やアキレス腱周りへの負担を軽減 サイズ:S~3L アーチタイプ LOW/MIDDLE/HIGH ※両足入り ¥4,700(本体価格) 	

※クッション素材を強調するため、写真には一部加工をしています。

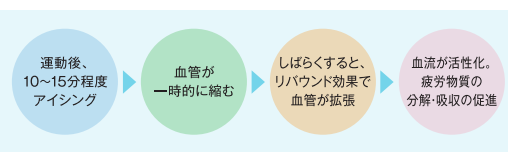


アイシングケアの必要性

ランニングによって起こる障害の多くは「オーバーユース」(練習によるカラダの使い過ぎ)に起因するといわれています。長距離のランニングは他のスポーツよりも長い時間同じ動きを繰り返します。このため、カラダの酷使される部分に負担が集中し、腰やヒザ、足裏などにトラブルが発生しやすいと考えられます。そこで練習前後にしっかりとカラダのケアをし、疲労の蓄積を抑えることが障害の発生を未然に防ぐことにつながります。

アイシングケアは、なぜ疲労を軽減するの?

ランニングの後は、筋肉の温度が高くなっています。クールダウンとしてのアイシングは、上がりすぎた筋肉の温度を適度に下げるとともに、疲労回復や筋肉痛の軽減につながります。



カラダのケア、運動後の「疲労回復」に

アイシングアイテム

アイスバッグ

ケガの応急処置や運動後のクールダウンに携帯性に優れているので、いつでも必要ときにすぐにアイシングができます。



S(直径 約15cm) ¥940(本体価格)
M(直径 約23cm) ¥1,300(本体価格)
L(直径 約26cm) ¥1,600(本体価格)

携帯性に優れ、患部をいつでも手軽に冷却。

カラー: ブルー ピンク

IW-1 様々な部位を冷却・圧迫。



サイズ:フリー ¥2,800(本体価格)

IW-2 肩や腰を冷却・圧迫。



サイズ:フリー ¥4,400(本体価格)

Size chart サイズの選び方

ご購入にあたってのお願い

商品の適切な性能を得るためには、正しい商品選択と装着が必要となります。
ご購入に際しては、店頭にて商品知識を持つ販売スタッフ等に相談の上、実際に試着されることをおすすめします。

Knee

ヒザ

RK-1 ¥3,300 (本体価格)

■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(計測値がさかいになった場合は大きい方のサイズを)お選びください。

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

RK-2 ¥3,300 (本体価格)

■RK-2のサイズの選び方

お皿の中心から10cm上の太ももの太さに合わせてお選びください。
※左右の区別はありません。

サイズ	ふとももの太さ	品番	サイズ	ふとももの太さ	品番		
右	S	36~39cm	372901	左	LL	45~48cm	372904
	M	39~42cm	372902		3L	48~51cm	372905
	L	42~45cm	372903				

EK-3 ¥3,700 (本体価格)

■EK-3のサイズの選び方

お皿の中心から10cm上の太ももの太さに合わせてお選びください。
※左右の区別はありません。

サイズ	ふとももの太さ	品番	サイズ	ふとももの太さ	品番		
右	S	36~40cm	371901	左	L	44~48cm	371903
	M	40~44cm	371902		LL	48~52cm	371904

Shin

すね

SP-1 ¥3,800 (本体価格)

■SP-1のサイズの選び方

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(計測値がさかいになった場合は大きい方のサイズを)お選びください。

サイズ	ふくらはぎの太さ	品番	サイズ	ふくらはぎの太さ	品番		
右	M	28~36cm	377202	左	M	28~36cm	377212
	L	36~44cm	377203		L	36~44cm	377213

Icing

アイシング

アイスバッグ S/¥940 (本体価格) M/¥1,300 (本体価格) L/¥1,600 (本体価格)

ブルー ピンク

	サイズ	大きさ	品番		サイズ	大きさ	品番
ブルー	S	直径約15cm	378101	ピンク	S	直径約15cm	378111
	M	直径約23cm	378102		M	直径約23cm	378112
	L	直径約26cm	378103		L	直径約26cm	378113

IW-1 ¥2,800 (本体価格)

IW-2 ¥4,400 (本体価格)

サイズ	品番	サイズ	品番
フリー	378201	フリー	378202

Compression Sleeve

コンプレッションスリーブ

Pressione CALF
COMPRESSION SLEEVE
¥3,600 (本体価格)

■プレシオネーカフのサイズの選び方

ふくらはぎの太さに合わせて選んでください。ふくらはぎの太さはふくらはぎの一番太い部分を計測してください。足首の太さは目安です。
計測値が2サイズのさかいになった場合は、大きい方のサイズを選んでください。
ふくらはぎのサイズと足首のサイズの差が2サイズ以上の場合は、本製品の適用ではありません。

	サイズ	ふくらはぎの太さ	目安(足首の太さ)	品番		サイズ	ふくらはぎの太さ	目安(足首の太さ)	品番
ブラック	S	29~33cm	18~20cm	385701	グレー	S	29~33cm	18~20cm	385711
	M	33~37cm	19.5~21.5cm	385702		M	33~37cm	19.5~21.5cm	385712
	L	37~41cm	21~23cm	385703		L	37~41cm	21~23cm	385713
	LL	41~45cm	22.5~24.5cm	385704		LL	41~45cm	22.5~24.5cm	385714

アームスリーブ ¥2,400 (本体価格)

ブラック ホワイト ネイビー

サイズ	上腕の太さ <サイズの中心>	品番
SS	19~23 <21>cm	385800
S	22~26 <24>cm	385801
M	25~29 <27>cm	385802
L	28~32 <30>cm	385803

■アームスリーブのサイズの選び方

腕の力を抜いた状態で、上腕の一番太い部分の太さに合わせて(計測値が2サイズをまたがった場合はサイズの中心に近い方を)お選びください。

※表中の品番はブラックの品番となります。

カーフスリーブ ¥2,400 (本体価格)

ブラック ホワイト ネイビー

サイズ	足首の太さ<サイズの中心>	目安(ふくらはぎの太さ)	品番
S	17~20 <18.5>cm	28~34cm	385501
M	19~23 <21.0>cm	32~38cm	385502
L	22~25 <23.5>cm	36~42cm	385503
LL	24~27 <25.5>cm	40~46cm	385504

■カーフスリーブのサイズの選び方

足首の一番細い部分の太さに合わせて(計測値が2サイズをまたがった場合はサイズの中心に近い方を)お選びください。
ふくらはぎの太さは目安です。
足首サイズとふくらはぎサイズの差が2サイズ以上の場合は、本製品の適用ではありません。

※表中の品番はブラックの品番となります。

TC-1 ¥3,200 (本体価格)

サイズ	太ももの太さ	品番
S	39~44cm	375901
M	44~49cm	375902
L	49~54cm	375903

■TC-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16cm上の太ももの太さに合わせて(計測値がさかいになった場合は大きいサイズを)お選びください。

Functional Socks

ファンクショナルソックス

AS-1 ¥1,700 (本体価格)

ホワイト×グレー ブラック×ブルー オレンジ×イエロー

サイズ	シューズの大きさ	品番
SS	21~23cm	376210
S	23~25cm	376211
M	25~27cm	376212
L	27~29cm	376213

※表中の品番はホワイト×グレーの品番となります。

AS-1 5ヶ所 ¥1,800 (本体価格)

ホワイト×グレー ネイビー×オレンジ レッド×ブラック ブラック×ブルー グレー×ピンク

サイズ	シューズの大きさ	品番
SS	21~23cm	376310
S	23~25cm	376311
M	25~27cm	376312
L	27~29cm	376313

※表中の品番はホワイト×グレーの品番となります。

HA-1 ¥2,200 (本体価格)

ブラック ホワイト ピンク ブルー レッド イエロー

サイズ	シューズの大きさ	品番
SS	21~23cm	375300
S	23~25cm	375301
M	25~27cm	375302
L	27~29cm	375303

※表中の品番はホワイトの品番となります。

HA-1 5ヶ所 ¥2,400 (本体価格)

ブラック

サイズ	シューズの大きさ	品番
SS	21~23cm	376100
S	23~25cm	376101
M	25~27cm	376102
L	27~29cm	376103

■HA-1メッシュ/AS-1のサイズの選び方

シューズの大きさに合わせて(値がさかいになった場合は大きい方のサイズを)お選びください。

Functional Insole

ファンクショナルインソール

Footcraft STANDARD ¥4,500 (本体価格)

	サイズ	シューズの大きさ	品番
LOW	S	21.0~22.5	379501
	M	23.0~24.5	379502
	L	25.0~26.5	379503
	LL	27.0~28.5	379504
MIDDLE	3L	29.0~30.5	379505
	S	21.0~22.5	379511
	M	23.0~24.5	379512
	L	25.0~26.5	379513
HIGH	LL	27.0~28.5	379514
	3L	29.0~30.5	379515
	S	21.0~22.5	379521
	M	23.0~24.5	379522
	L	25.0~26.5	379523
	LL	27.0~28.5	379524
	3L	29.0~30.5	379525

Footcraft STANDARD CUSHION+ ¥4,700 (本体価格)

	サイズ	シューズの大きさ	品番
LOW	S	21.0~22.5	379531
	M	23.0~24.5	379532
	L	25.0~26.5	379533
	LL	27.0~28.5	379534
MIDDLE	3L	29.0~30.5	379535
	S	21.0~22.5	379541
	M	23.0~24.5	379542
	L	25.0~26.5	379543
HIGH	LL	27.0~28.5	379544
	3L	29.0~30.5	379545
	S	21.0~22.5	379551
	M	23.0~24.5	379552
	L	25.0~26.5	379553
	LL	27.0~28.5	379554
	3L	29.0~30.5	379555