

役立つ、タメになる情報がいっぱい！

## SPORTS MEDICINE LIBRARY

自分のカラダのこと、スポーツのケガについてもっと良く知りましょう。「ケガをしない」ことも良い選手、プレイヤーの大切な条件です。

<https://www.zamst.jp/tetsujin/>

ザムスト

検索



役立つ情報いろいろ、全8冊ご用意しています。

- ☐ 腰の痛み ☐ ヒザの痛み ☐ 肩・ヒジ・手首・指の痛み ☐ 肉離れ・すねの痛み  
☐ 足首ネンザ・アキレス腱炎など足の痛み ☐ ジュニアへのアドバイス集 ☐ 疲労対策 ☐ アイシング



ザムスト製品のことがなら当店へ

この小冊子は、足首ネンザ、アキレス腱炎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。

日本シグマックス株式会社 本社：〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-24-1

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

- 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。

SPORTS MEDICINE LIBRARY

対策HANDBOOK

足首ネンザ

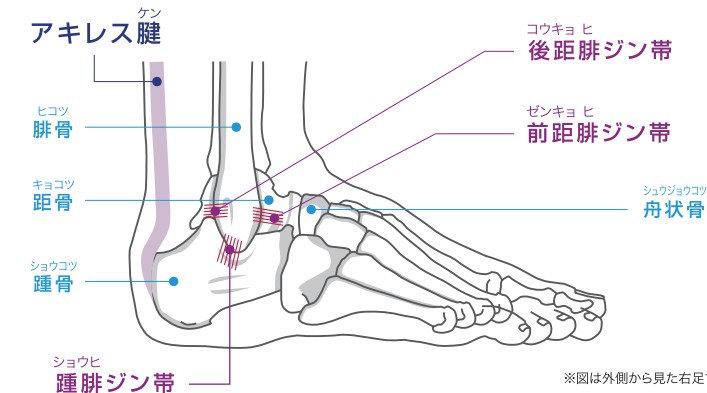
アキレス腱炎など

# 足の痛み

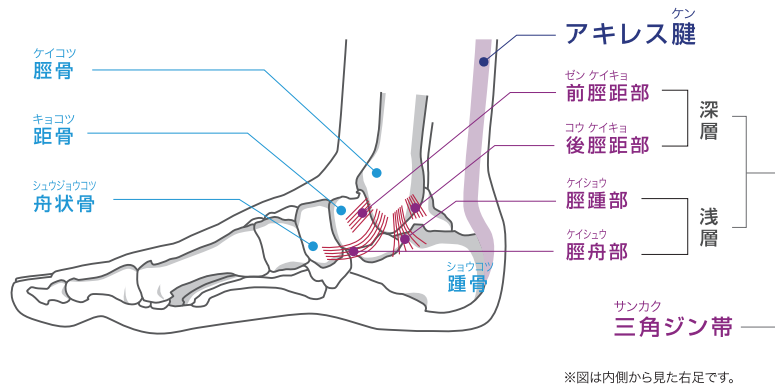
ZAMST

# 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、太くて短いジーン帯が支えています。これらの骨とジーン帯が、複雑な動きを可能にします。

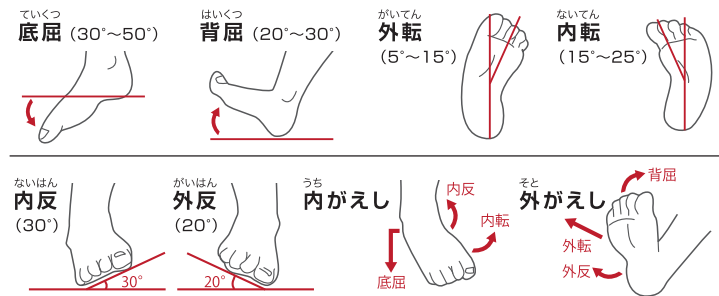
# 歩く、走る、跳ねる。 自由な動きを生む足首。

よりくわしい足首のしくみ、  
ケガの種類はこちらから



もしも足首が動かなくなったら、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。

## 足首の8つの運動



※この8つの運動の限界を超えると、「ネンザ」を起こすことがあります。

## 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。外側のジーン帯に負担がかかり、ジーン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。内側のジーン帯に負担がかかり、ジーン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。



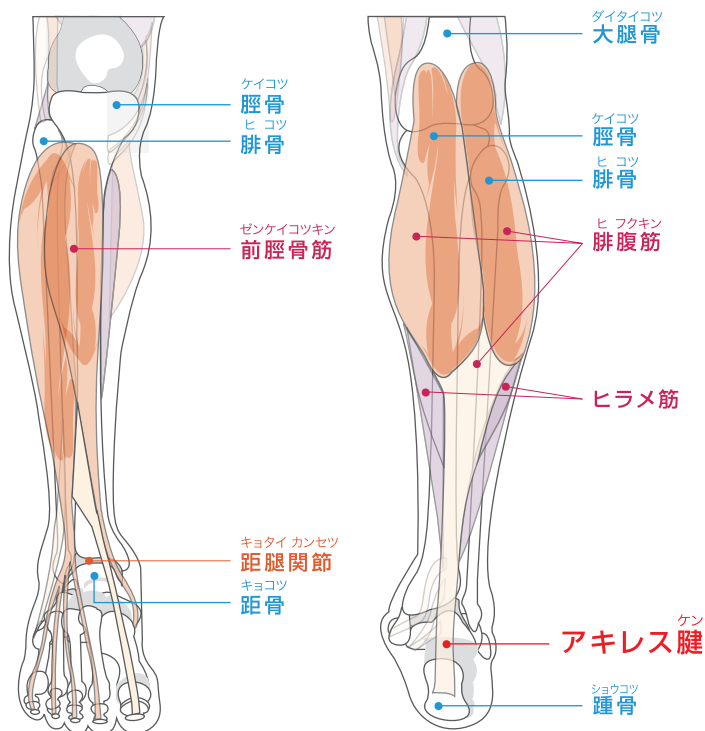
ネンザした時の処置や予防に役立つ方法を大公開！

くわしくはP5へ

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

主なアキレス腱のケガについて詳しくご紹介します。

よりくわしいアキレス腱のしくみ、ケガの種類はこちらから



## 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

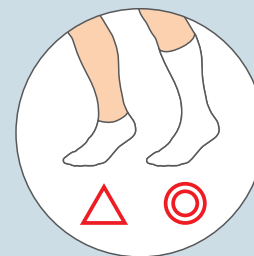
踏み込みやダッシュ、ジャンプなどの動作でふくらはぎの筋肉が急激に収縮したり、アキレス腱が急激に伸ばされることが主な原因。「プチッ」という音がしたり、何かがぶつかるような衝撃とともに腱が断裂します。完治後も常に再断裂の恐れがあるため、サポーターやテーピングの活用、アイシングやストレッチなどのケアを行うことが大切です。



## 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！

くわしくはP6へ

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。

# ネンザを予防する足首のストレッチ

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。

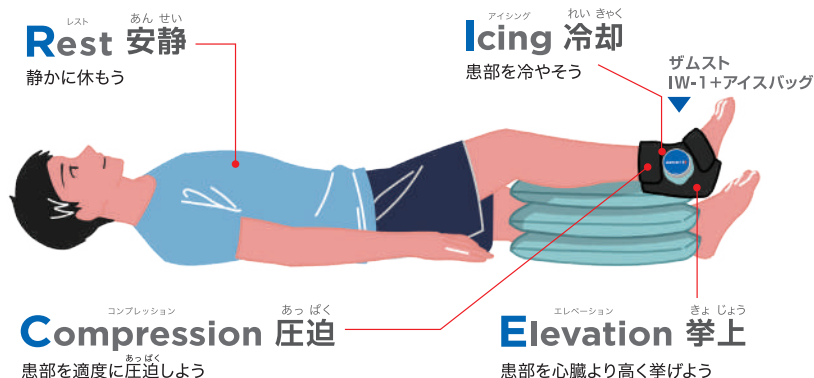
よりくわしいストレッチ方法を  
動画で観れます



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。

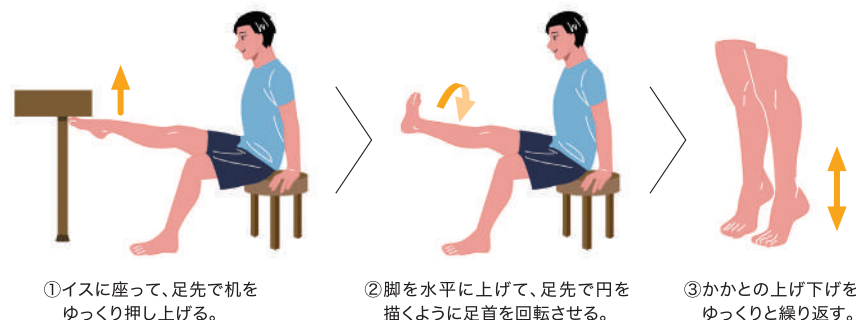
ケガをした! すぐに「RICE処置」をしましょう。



※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。

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



## 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がり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、かかとが上がりないように注意。

は、伸びている部分

### RICE処置とは?

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

ライスRICE処置の中で  
重要なアイシング

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。

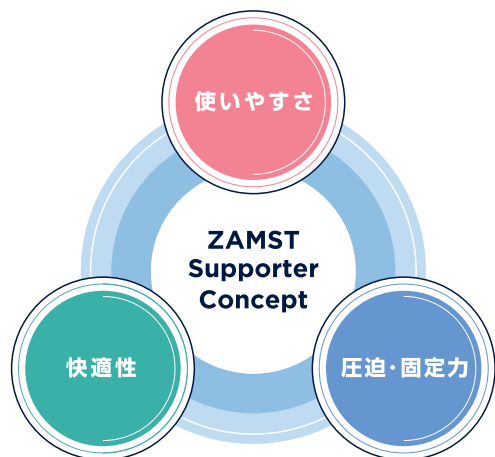
患部をアイシング

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。

## 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。

足の状態にあった最適なサポーターを選ぼう！

## FROM MEDICAL FIELD

「ザムスト-ZAMST」は、医療メーカーとして整形外科向け製品を45年にわたり開発・製造する日本シグマックス(株)が1993年に設立した、スポーツ向けサポート・ケア製品のブランドです。  
スポーツドクター、トレーナーなど専門家からの知識・助言を設計に反映するとともに、各種競技者の生の声を取り入れ、ケガ・障害の予防・再発予防およびパフォーマンス向上の手助けとなる製品・サービスの提供を信条としてまいりました。  
その品質・機能性は、トップアスリートをはじめスポーツ愛好者から、多くの支持をいただいています。

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**  
SOFTソフト

P9

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

**FILMIST**  
フィルムニスタ アンクル ANKLE  
SOFTソフト

P9

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**  
MIDミドル

P10

ないはん、  
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**  
MIDミドル

P10

ないはん、  
ないはん、  
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**  
HARDハード

P11

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  
ジュニアサポーター **足首**

P12

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**  
SOFTソフト

P12

高機能

**Footcraft**  
STANDARD  
フットクラフトスタンダード

**Footcraft**  
STANDARD CUSHION+  
フットクラフトスタンダード クッションプラス

**Footcraft**  
AGILITY GRIP  
フットクラフトアジリティグリップ

P13

インソールも  
おすすめ

衝撃対策

**Footcraft**  
Cushioned  
フットクラフトクッションド

**for SPORTS**  
フォースポーツ  
**for RUN**  
フォーラン

**for WALK**  
フォーウォーク  
**for SPIKE**  
フォースパイク

P14



グラつく足首を圧迫し、  
安定感を生みだす



# FA-1

抗菌 防臭 通気性

SOFT ソフト MID ミドル HARD ハード

¥2,530(税込)  
SIZE:S~LL 左右兼用



### 薄くて通気性に 優れた素材

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。



### 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。



### 圧迫力の調節が自在

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自在。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。

※詳しいサイズの選び方は、P.11をご覧ください。

| サイズ | シューズの大きさ(cm) | 品番     |
|-----|--------------|--------|
| S   | 19~22        | 370101 |
| M   | 22~25        | 370102 |
| L   | 25~28        | 370103 |
| LL  | 28~31        | 370104 |

足首の軽い圧迫・保護に

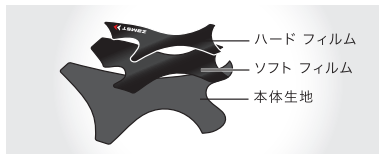


# FILMIST ANKLE

フィルムミスタ アンクル ANKLE  
サッカー用足首サポーター

SOFT ソフト MID ミドル HARD ハード

¥3,080(税込)  
SIZE:S~L ※左右別



### 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。



### 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。

### 素肌の上に直接装着

ソックスの下に装着できる仕様なので、公式戦での着用ルールをクリアできます。(FIFAルールに対応)

### フィルムミスタ アンクルのサイズの選び方

ヒール囲に合わせて選んでください。ヒール囲はかかとと足首前方を通る両方を計測してください。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。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。



| サイズ | ヒール囲(cm) | 足囲サイズ(cm) | 品番     |
|-----|----------|-----------|--------|
| 右   | S 27~30  | 22.0~24.5 | 370201 |
|     | M 30~33  | 24.0~26.5 | 370202 |
|     | L 33~36  | 26.0~28.5 | 370203 |
| 左   | S 27~30  | 22.0~24.5 | 370211 |
|     | M 30~33  | 24.0~26.5 | 370212 |
|     | L 33~36  | 26.0~28.5 | 370213 |

着地や切り返し時の内反から  
足首をサポート



# A1ショート

抗菌 防臭 通気性

SOFT ソフト MID ミドル HARD ハード

¥4,180(税込)  
SIZE:S~LL ※左右別



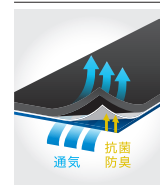
### 2方向へのストラップで 固定

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。



### 足の形状になじむステーが 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、抗菌防臭機能を備えた素材を採用しました。

| サイズ | シューズの大きさ(cm) | 品番     |
|-----|--------------|--------|
| 右   | S 19~22      | 370701 |
|     | M 22~25      | 370702 |
|     | L 25~28      | 370703 |
|     | LL 28~31     | 370704 |
| 左   | S 19~22      | 370711 |
|     | M 22~25      | 370712 |
|     | L 25~28      | 370713 |
|     | LL 28~31     | 370714 |

着地や切り返し時の内反から  
足首をしっかりサポート



# A1

抗菌 防臭 通気性

SOFT ソフト MID ミドル HARD ハード

¥6,050(税込)  
SIZE:S~LL ※左右別



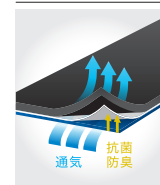
### 3方向へのストラップで しっかり固定

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。



### 足の形状になじむステーが 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、抗菌防臭機能を備えた素材を採用しました。

| サイズ | シューズの大きさ(cm) | 品番     |
|-----|--------------|--------|
| 右   | S 19~22      | 370801 |
|     | M 22~25      | 370802 |
|     | L 25~28      | 370803 |
|     | LL 28~31     | 370804 |
| 左   | S 19~22      | 370811 |
|     | M 22~25      | 370812 |
|     | L 25~28      | 370813 |
|     | LL 28~31     | 370814 |

※詳しいサイズの選び方は、P.11をご覧ください。

●ご使用いただけない方もいらっしゃいます。詳しくは使用説明書をご覧ください。

内反・外反の動きを抑制する、シリーズ最強モデル



# A2-DX

抗菌 防臭 通気性

SOFT ソフト MID ミドル HARD ハードサポート

¥8,690(税込)  
SIZE: S~LL ※左右別



## 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。



## 2つのストラップでサポートカアップ

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。

| サイズ | シューズの大きさ(cm) | 品番     |
|-----|--------------|--------|
| 右   | S 19~22      | 370601 |
|     | M 22~25      | 370602 |
|     | L 25~28      | 370603 |
|     | LL 28~31     | 370604 |
| 左   | S 19~22      | 370611 |
|     | M 22~25      | 370612 |
|     | L 25~28      | 370613 |
|     | LL 28~31     | 370614 |

●ご使用いただけない方もいらっしゃいます。詳しくは使用説明書をご覧ください。



## 薄くて通気性に優れた素材

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を採用しました。



## 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。

## 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

日常使用のシューズの大きさに合わせて(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。  
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。

簡単装着で足首をサポート



# ジュニア サポーター 足首 (あしび)

ジュニア 対象目安 9~12+

¥3,630(税込)  
SIZE: M・L ※左右別

## 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。



| サイズ | シューズの大きさ(cm) | 品番     |
|-----|--------------|--------|
| 右   | M 19~22      | 377402 |
|     | L 22~25      | 377403 |
| 左   | M 19~22      | 377412 |
|     | L 22~25      | 377413 |

アキレス腱に負担のかかる足首の動きを抑制

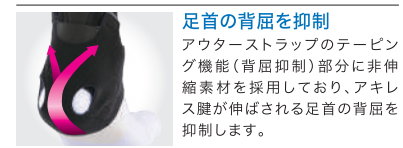


# AT-1

アキレス腱 専用 抗菌 防臭 通気性

SOFT ソフト MID ミドル HARD ハード

¥3,630(税込)  
SIZE: M・L ※左右兼用



| サイズ | シューズの大きさ(cm) | 品番     |
|-----|--------------|--------|
| M   | 21~25        | 370902 |
| L   | 25~29        | 370903 |

※詳しいサイズの選び方は、P.11をご覧ください。

足裏やふくらはぎ、  
すねへの負担を軽減

踵やアキレス腱周りへの  
負担を軽減

高いグリップ力が  
スムーズな動きへ導く

## Footcraft STANDARD

フットクラフトスタンダード



¥4,950(税込)  
SIZE:S~3L

## Footcraft STANDARD CUSHION+

フットクラフトスタンダード  
クッションプラス



¥5,170(税込)  
SIZE:S~3L

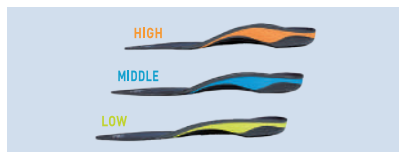
※クッション素材を強調するため、写真是一部加工をしています。

## Footcraft AGILITY GRIP

フットクラフトアジリティグリップ

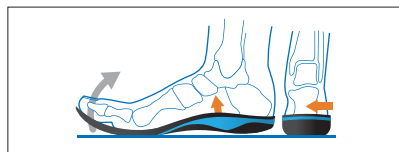


¥5,940(税込)  
SIZE:S~3L



### 選べるアーチタイプで最適なサポート

3つのアーチタイプから、自身の足に最適なタイプが選べます。オーダーメイドのような効果的なサポート、優れたフィット性を実現しました。



### ウィンドラス現象に基づく、理想のアライメント

足の自然な動きである「ウィンドラス現象」の仕組みを用いた設計。足裏のアーチなどのアライメントを適切にサポートし、足の傾きをより負担の少ないニュートラルな状態に導き、負担を軽減。トラップ対策につながります。

※「ウィンドラス現象」とは、つま先が上がることで、足底腱膜が巻き上げられ、足のアーチ剛性が高くなる現象



### 高い安定性としなやかなサポートを両立

「コアスタビライザー」と「フレキシブルホルダー」による段階的なサポートが、踵のぐらつきを抑える高い安定性とアーチの動きに追従するしなやかなサポートを両立します。



### 地面を捉える理想のグリップ力

[ADDITIONAL GRIP PERFORMANCE]

優れたグリップ性能のトップコートが地面を力強く捉え、よりスムーズなターンや切り返しへと導きます。



## Footcraft Cushioned Series ファンクショナルインソール Functional Insole

軽さ、薄さを兼ね備えた衝撃対策インソール

あらゆる動きで衝撃を吸収

衝撃を吸収し、蹴り出しに力を

### Footcraft Cushioned for SPORTS

フットクラフト クッションド フォー スポーツ



- あらゆる着地時の衝撃から足を守る【優れた衝撃吸収素材】
- 疲労と衝撃対策に【ソフトに足裏を支える3Dアーチ設計】
- さらりとした風合い【鹿の子生地】

両足入り ¥2,310(税込)  
SIZE:S~3L

### Footcraft Cushioned for RUN

フットクラフト クッションド フォー ラン



- 着地時の衝撃から足を守る【優れた衝撃吸収素材】
- 推進力を生み出す【高反発素材】
- 疲労と衝撃対策に【ソフトに足裏を支える3Dアーチ設計】
- さらりとした風合い【通気性に優れたダブルラセル素材】

両足入り ¥2,310(税込)  
SIZE:S~3L

心地よいクッション性と足あたり

突き上げ防止とクッション性の両立

### Footcraft Cushioned for WALK

フットクラフト クッションド フォー ウォーク



- 着地時の衝撃から足を守る【優れた衝撃吸収素材】
- 疲労と衝撃対策に【ソフトに足裏を支える3Dアーチ設計】
- 優しい足あたり【ヌバック調の生地】

両足入り ¥2,310(税込)  
SIZE:S~3L

### Footcraft Cushioned for SPIKE

フットクラフト クッションド フォー スパイク



- 衝撃を分散【ハードなベース層】
- 疲労と衝撃対策に【ソフトに足裏を支える3Dアーチ設計】
- 快適な足あたり【ソフトなアッパー層】

両足入り ¥2,310(税込)  
SIZE:S~3L

| サイズ | シューズの大きさ(cm) | 品番(STANDARD) |        |        | 品番(STANDARD CUSHION+) |        |        | 品番(AGILITY GRIP) |        |        |
|-----|--------------|--------------|--------|--------|-----------------------|--------|--------|------------------|--------|--------|
| S   | 21.0~22.5    | 379501       | 379511 | 379521 | 379531                | 379541 | 379551 | 379601           | 379611 | 379621 |
| M   | 23.0~24.5    | 379502       | 379512 | 379522 | 379532                | 379542 | 379552 | 379602           | 379612 | 379622 |
| L   | 25.0~26.5    | 379503       | 379513 | 379523 | 379533                | 379543 | 379553 | 379603           | 379613 | 379623 |
| LL  | 27.0~28.5    | 379504       | 379514 | 379524 | 379534                | 379544 | 379554 | 379604           | 379614 | 379624 |
| 3L  | 29.0~30.5    | 379505       | 379515 | 379525 | 379535                | 379545 | 379555 | 379605           | 379615 | 379625 |

●ご使用いただけない方もいらっしゃいます。詳しくは使用説明書をご覧ください。

| サイズ | シューズの大きさ(cm) | 品番(for SPORTS) | 品番(for RUN) | 品番(for WALK) | 品番(for SPIKE) |
|-----|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|
| S   | 21.0~22.5    | 379711         | 379701      | 379721       | 379731        |
| M   | 23.0~24.5    | 379712         | 379702      | 379722       | 379732        |
| L   | 25.0~26.5    | 379713         | 379703      | 379723       | 379733        |
| LL  | 27.0~28.5    | 379714         | 379704      | 379724       | 379734        |
| 3L  | 29.0~30.5    | 379715         | 379705      | 379725       | 379735        |