

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



ケガを知ること、
不安のないプレーを。

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

SOCCER

T R O U B L E B O O K

サッカートラブル読本

- 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なら当店へ

サッカー部で活動する 中高生のみなさまへ

この小冊子では、サッカーで起こりやすいケガの仕組みやその原因、またケガからの復帰の流れや予防トレーニングを紹介します。監修して下さったのは医師の立石先生と、トレーナーの並木氏と山浦氏。日本のサッカー界のメディカル分野において第一線で活躍している方々です。そんな彼らからまずはメッセージをいただきました！



同愛記念病院
関節鏡・スポーツセンター
立石 智彦先生

「自分の身体に常に目を向けることでケガのリスクは減らせます」



サッカーに限らず、ケガをして初めて自分の身体に目を向ける、そんなケースがまだまだ多いのが現状です。そうならないためにも常にセルフコンディショニングを意識してほしいと思っています。練習前はもちろん、練習後や寝る前にもストレッチを行い、翌日に疲労を持ち越さないことも大切です。

また、指導者や保護者の皆さまにも適切な医療知識を持ってほしいと思います。ケガをした状態でプレーさせてもパフォーマンスは上がりません。最近では後述するジョーンズ骨折というケガが高校生年代で増えています。子供達が違和感を感じていたら早めにメディカルチェックを受けさせるようにしてください。インターネットにも有益な情報が多く掲載されていますのでそれらを参考にするのも良いと思います。

近年ではここで紹介する足や膝の傷害の他にも、中学生年代で腰椎分離症(腰の疲労骨折)などが増加しています。これもハムストリングスや股関節の柔軟性の獲得や体幹を鍛えることで予防することができます。



株式会社ナズー
代表取締役 並木 磨去光氏

歴代のサッカー日本代表選手が信頼を
寄せるトレーナー。W杯(1998/2002/2006年)、
五輪(1996/2000/2004/2008年)に帯同。

株式会社ナズー
アスレティックトレーナー 山浦 伊吹氏

東洋大学サッカー部トレーナー

「セルフマネジメントを心がけ、サッカーを末永く楽しみましょう」

全てのスポーツにはトレーニングとコンディショニングの2つの要素が重要です。それら両方をしっかりコントロールすることで、試合で100%のパフォーマンスが発揮できると思います。試合が終わった瞬間から次の試合の準備が始まっていると考えてください。食事やストレッチ、身体のセルフケアなどを通じて、次の試合までにどう回復させるのが良いのかを考える習慣をつけましょう。

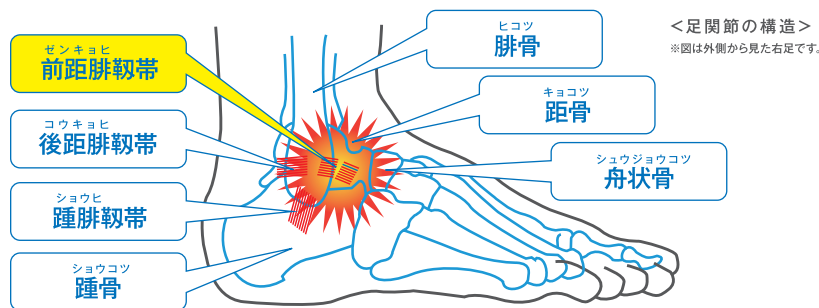
そして、自分自身で工夫し、こういう生活をすれば実力が出せるということを常に探してみてください。セルフマネジメントすることを常に意識し、ポジティブに取り組みましょう。それが末永くサッカーを楽しむための秘訣です。しかもセルフマネジメントの意識は、大人になってからサッカー以外でもきっと役に立つはずです。

CONTENTS

足関節捻挫	03	肉ばなれ	11
膝の靭帯損傷	05	ケア・コンディショニング	13
オスグッド・シュラッター病	07	体幹トレーニング	15
ジョーンズ骨折(第5中足骨疲労骨折)	09	ザムスト製品の紹介	17

足関節捻挫の仕組み

足首を強くひねる、またひねった状態で着地することが原因で靭帯を損傷します。また、足首捻挫の約90%が足首を内側にひねる、内反(ないはん)捻挫と言われています。外側の靭帯(前距腓靭帯)に負担がかかり、靭帯が損傷すると外くるぶしの周りに腫れや痛みが出ます。サッカーでは最も多いケガのひとつです。捻挫は一度してしまうと、靭帯が伸びてしまい、役割を果たしにくくなり、再発してしまうことが多く見られます。受傷した場合、初期は適度な固定を行い、サポーターを使いながら段階的なりハビリテーションを行います。



足関節捻挫の受傷原因

切り返しやサイドステップ、カットイン、ストップ動作、ジャンプの着地といった動きの中で自らバランスを崩して捻挫をしてしまうケースが多くあります。また動きとは別に、グラウンド表面の問題もあります。例えば人工芝ではストップ動作がしやすい反面、特に足首にかかる負荷が大きく、捻挫の発生率が上がるとも言われています。



復帰までの流れ

受傷直後はできる限り早めにRICE処置を行います(P.13参照)。RICE処置の時間は、一般的には48～72時間と言われています。痛みが落ち着いて来たら少しずつ患部の関節可動域を戻す訓練をしましょう。これを怠ると、後で走った際、ふくらはぎにかかる負荷が大きくなり、また、足首が再び腫れる原因になることもあります。さらに筋力の回復にも努めましょう。日常生活で痛みがなくなれば、サポーターを使用し、少しずつジョギングを始めます。その際、速く走ったり、横に動いたりしながら、実際のサッカーの動作で、治り具合を確認してみましょう。

予防トレーニング

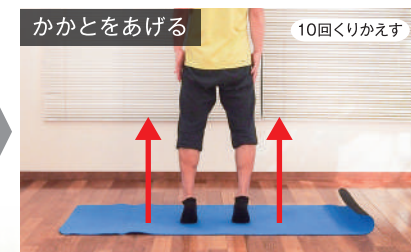
チューブトレーニング

足にチューブを写真のようにかけ、つま先を少しなめにし、この状態で足首を外側に動かします。今度は足をクロスさせチューブをかけて外側から内側へ傾けます。



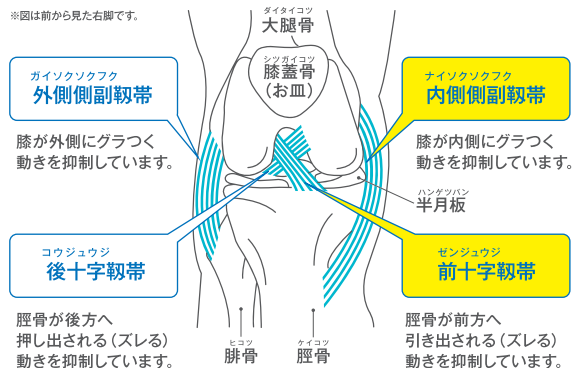
カーフレイズ

肩幅に足を開いて背筋を伸ばします。そして身体がブレないことを意識しながらつま先で立ちます。この動作を繰り返します。



膝の靭帯損傷の仕組み

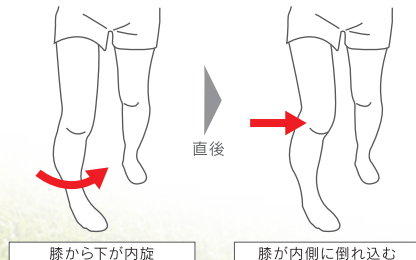
急なストップ動作や方向転換の際、膝をねじることで発生します。外側、および内側側副靭帯は、膝が左右にグラつくのを抑え、前十字靭帯は膝から下が出ないようにストッパーの役割を果たしています。さらにこれらと、後十字靭帯で膝の安定性を保っています。内側側副靭帯や前十字靭帯が断裂してしまうと、膝の安定性が失われ、踏み込みや切り返しが困難になるのはもちろん、半月板の損傷など、合併損傷を引き起こすこともあります。主にハムストリングスを鍛えることが予防につながります。



膝の靭帯損傷の受傷原因

サッカーにおける膝の靭帯損傷では、内側側副靭帯の損傷が最も多く、次いで前十字靭帯損傷(断裂)が多いと言われています。内側側副靭帯は、膝の外反(膝から下が外側に持っていられる)が原因となる場合が多く、例えば2人の選手が同時にボールを足の内側で蹴った際に受傷するケースが考えられます。

前十字靭帯に関しては、接触プレーではなく単独で受傷するケースがほとんどです。身体をひねっての方向転換(カットイン)や、ジャンプの着地時に起こりがちです。近年の研究で、膝から下が内側に捻られ、さらに膝が内側に倒れ込む(ニーイン)動作が前十字靭帯損傷を引き起こすことがわかってきました。こうした危険動作を避けるためにも、日頃から筋力を強化する必要があり、予防トレーニングが注目されています。



復帰までの流れ

内側側副靭帯損傷では主に手術はせず治療しますが、前十字靭帯断裂後はほとんどが手術となります。受傷後は、すぐにアイシングを行いつつ固定します。それから患部にできるだけ負担を掛けないように免荷をし、ドクターの元で手術を受けるのが一般的です。術後は病院で理学療法士、チームではトレーナーの指導を受けながらリハビリテーションを行います。競技復帰までには6~8カ月ほど必要とします。大会や学校のスケジュールなどと調整し、いつ、どのような手術を受けるのかも考えましょう。

早期復帰を目指すには筋力を取り戻すことが重要です。柔らかいボールやクッションなどを膝の下に敷きつぶすように動かす「クワードセッティング」や、座った状態で膝を曲げ伸ばしする「ヒールスライド」などが主な方法です。また、再受傷や2次的なケガの予防のために体幹を鍛えることも大切です。(P.15参照)

予防トレーニング

レッグエクステンション

椅子に腰掛け、輪にした2本のチューブで足を固定します。上のチューブですねの骨をしっかりと押さえることが大切です。この状態で片足につき10回ほど曲げ伸ばしを行います。



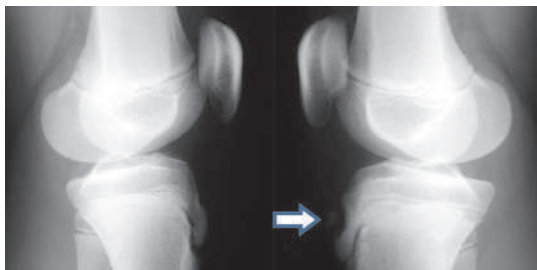
ロシアンハムストリングス

膝立ちの状態パートナーに後ろからしっかりと支えてもらいます。そしてハムストリングスに力を入れながら、ゆっくりと上体を倒してゆきます。ただし、かなり負荷がかかるので、無理をしない範囲で行いましょう。

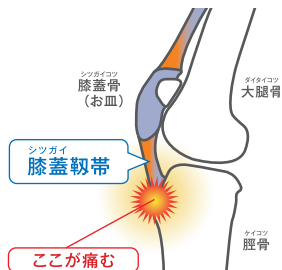


オスグッド・シュラッター病の仕組み

オーバーユースによる成長期のスポーツ障害の代表疾患です。成長期は急激に身長が伸びるため骨も急成長を遂げますが、残念ながら筋や腱は同じように成長しません。そのために生じる大腿四頭筋の柔軟性低下をきっかけとして、ジャンプやダッシュなどの繰り返し動作で大腿四頭筋による強大な牽引力が発生し、膝蓋靭帯が脛骨につながっている部分（付着部）が剥がれたり、炎症を起こしたりします。これが、オスグッド・シュラッター病です。



▲脛骨のレントゲン画像（骨のはがれ）



オスグッド・シュラッター病の原因

これは、サッカーに限らない障害ですが、小学校高学年から中学生に多くみられ、ダッシュやジャンプといった動きが原因とされます。また、小学校から中学校に進学し、練習内容がハードになると、体がついていかずに発症するケースもあります。脛骨の出っ張っているところを押さえてみて、違和感がないか常にセルフチェックしましょう。違和感がある場合は、早めに休むことが大切です。痛みを感じる際はしっかりとアイシングしましょう。



復帰までの流れ

オスグッド・シュラッター病による痛みの段階は大きく分けると



もし、3段階となったら競技を休むことが大切です。このように常にセルフチェックしてみましょう。これにより再発する可能性は低くなり、競技にも早く復帰できます。また、練習後の痛みは、アイシングを行って早めに取り除きましょう。また、ストレッチボールなどを使ったマッサージも効果的です。さらに、痛みを抱えたまま競技を続けると、患部をかばう動作が起きるため、他の部位を傷めてしまうことにもつながります。

予防のポイント

正しい姿勢でストップする

悪い例：膝がつま先より前に出てしまい、さらに背中が丸まった状態。膝に負担がかかってしまいます。

良い例：背筋がしっかり伸びて、股関節を使ってお尻でストップをかけます。



予防トレーニング

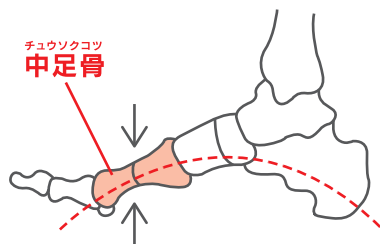
ドロップスプリットスクワット

足を前後に開き、前足側のお尻を意識し、立った状態から素早くしゃがみ込みます。このときに膝がつま先よりも前に出ないように、お尻を後ろに引きながら腕を下ろします。正しいストップ動作をするための練習と筋力トレーニングです。

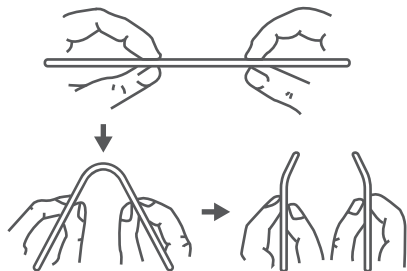


ジョーンズ骨折の仕組み

ジョーンズ骨折は、ランニングやジャンプ動作による過度の体重負荷が、長時間、足部アーチに繰り返し加わることで発生するオーバーユースに起因するスポーツ障害です。金属疲労（金属板の折り曲げ運動）と同様に、繰り返しのストレスが中足骨に加わって起こります。また一般的な骨折とは発生原因が異なり自覚症状が出にくいので、見過ごされることがあります。



足関節のアーチにはスプリングのように衝撃吸収の役目があるので、ランニングやジャンプによって繰り返しのストレスが加わると亀裂が発生する。



金属疲労と同様に繰り返しの屈伸動作が原因で発生する

ジョーンズ骨折の受傷原因

クロスステップやサイドステップなどにより、アーチ部分への繰り返しの負荷が原因となります。また、近年のサッカースパイクの性能向上などによりストップ動作がしやすい環境も、足の外側（第5中足骨）への負担が増え、ジョーンズ骨折増加の原因とも言われています。特に中学や高校に進学直後で練習量が増えた際に受傷する可能性が高くなります。予防策として可能であれば、土と人工芝で異なるスパイクを用意したり、ランニングの際はランニングシューズを履くなど、練習に合ったシューズを用意するのもよいでしょう。



▲ジョーンズ骨折（第5中足骨疲労骨折）のレントゲン画像（加工）

復帰までの流れ

まだ成長期にある中学生の場合は保存療法で対処します。成長が完全に止まっている場合はボルトで固定する手術を行います。

足関節捻挫の場合（P.4参照）と同様に、足首まわりの可動域と筋力を戻すリハビリテーションが一般的に行われる方法です。また、体幹（P.15参照）や全身の筋力を鍛え、身体のバランスを整えます。

予防トレーニング

青竹踏み

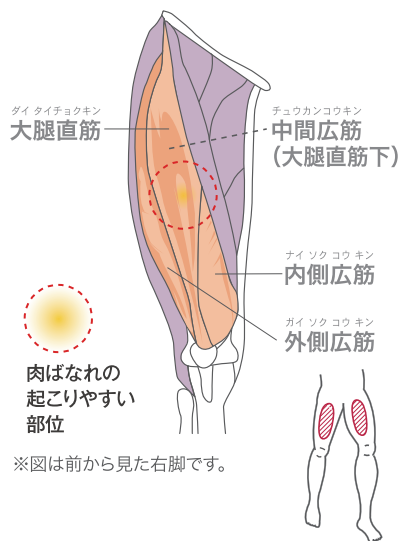
足の裏の筋肉をマッサージすることで柔軟性を得るため、青竹踏みの上に乗って足踏みをします。足の裏のさまざまな場所を刺激するようにしましょう。目安は1～2分間です。



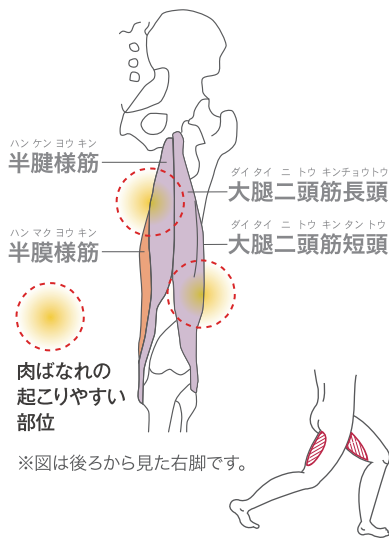
肉ばなれの仕組み

肉ばなれの原因としては、筋肉が限界を超えて急激に伸ばされることが一般的です。特に太ももやふくらはぎに多い障害となります。ストレッチ不足などの要因もありますが、ハムストリングスの筋力が、大腿四頭筋の50%以下のアンバランスな状態になると、ハムストリングスの肉ばなれが起こりやすいと言われています。肉ばなれは重度になると、筋肉や腱の断裂を引き起こしている可能性もあるので注意が必要です。また、日常生活に支障が出るほどの痛みがある場合は、剥離骨折であることも考えられるので早めに病院にかかりましょう。

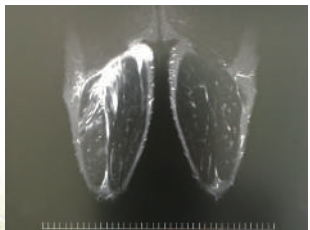
太もも前面の筋肉（大腿四頭筋）



太もも後側の筋肉（ハムストリングス）



肉ばなれの受傷原因



▲肉ばなれのMRI画像（白い部分に損傷があります）

肉ばなれはロングフィードに追いつこうと全力疾走する際に多く発生します。急激なダッシュやストップ動作で、ハムストリングス（太もも後側）の肉ばなれを起こしやすいと言われています。また、ボールを蹴る動作などでは、大腿四頭筋（太もも前側）の肉ばなれを引き起こすこともあります。そうならないためにはやはり運動前後のストレッチなどのセルフケアが重要です。

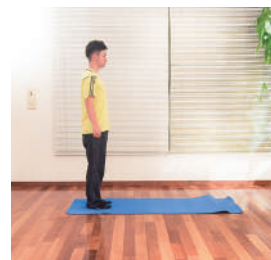
復帰までの流れ

受傷直後は基本的にRICE処置を行います（P.13参照）。アイシングも重要ですが、しっかり圧迫することも心がけましょう。圧迫をかけることで出血が広がらず、競技への復帰を早めることが可能です。ストレッチは筋肉が伸ばされている感覚が持てるようになってから始めましょう。また、関節と筋肉の柔軟性や、段階的に筋力を戻してゆくことも大切です。サポーターなどで圧迫し、ウォーキングなどから徐々にリハビリテーションを進めます。復帰直後はラップタイプのサポーターを着用すると再発予防にも有効です。

予防トレーニング

レッグランジ

大腿四頭筋の肉ばなれを予防するためのエクササイズです。真っ直ぐに立った状態から前後に足を踏み込んで、もものあたりにしっかりと刺激を与えます。6回終了したら、ももの周りのストレッチを両足それぞれ約20秒間行います。



ハムストリングスのストレッチ

あお向けに寝て、膝を約30°曲げます。そこから腰の上げ下げを行います。5回行い、筋肉の温度を上げてから起き上がってももの裏を20秒間ストレッチします。





RICE 処置

受傷後に行う「RICE処置」を紹介します。RICEは以下の各ポイントの頭文字に由来しています。

Rest

(安静)

受傷した患部を安静にすることです。足首なら全く動かないように固定します。

Icing

(冷却)

受傷した箇所は腫れて熱をもつので冷やします。同時に痛みも和らげます。

Compression

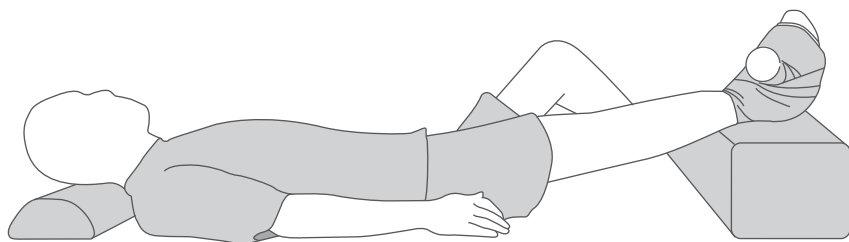
(圧迫)

包帯などで内出血による腫れを抑えます。腫れてしまうと血流が悪くなるため筋肉組織の修復が遅くなり、競技への復帰も遅くなってしまいます。

Elevation

(挙上)

台などを使って、受傷箇所を少しでも高い位置に置きます。心臓よりも上が理想です。



足首のRICE処置 -プロトレーナー編-

患部を覆うようにジェル状のパッドを貼り付け、その上から包帯やバンテージなどで足首が動かないよう、しっかり固定します。ただし、巻き終わった後、足が痺れるようであればやり直します。

さらに患部を心臓より高い位置に上げアイスバッグで冷却します。

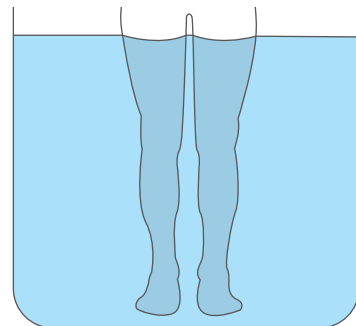
※ジェル状のパッドは一般的に販売されておりませんので、中高生の方はアイスバッグで冷却しましょう



このようにRICE処置を早めに行うことが、その後の回復にも大きな影響を及ぼします。ですから、応急処置用のバンテージやアイシングの準備は必ずしておきましょう。

リカバリー

テレビなどでもサッカー選手が氷入りのお風呂(アイスバス)に入ったりしている姿を見たことがあるかもしれません。それは疲労の早期回復に効果があるとされているからです。アイスバスに入ると血管が収縮します。一定時間経過後アイスバスから上がると血管が広がり、血流が良くなります。疲れている筋肉は多くの酸素を必要としているので、その酸素を運ぶ役割の血液の流れを良くすることで、疲労回復が期待できるのです。また、体温を下げることで運動後の無駄なエネルギー消費を抑える目的もあります。理論上は下半身のみを10～15℃の冷水に15分ほど浸けるのですが、中高生の場合は3～5分程度で十分です。また、運動直後はアイスバス、翌日は温水と冷水を交互に入る交代浴を行うとよりリラックスできます。



10～15℃の冷水
5分前後

筋肉の揺れを抑える

筋肉は走ったり、衝撃を受けたりすることで振動(揺れ)します。人の身体は無意識のうちにこの無駄な動きや振動をコントロールし、抑えようとする力が働きます。こうした余計な筋肉の動きが長時間の運動の中で蓄積され、やがてスタミナロスやパフォーマンスの低下につながると考えられます。一方、この振動は外部から適度に圧迫(コンプレッション)することで抑えることができると言われています。ソックスの下に、着圧ストッキングをはいているサッカー選手は、そういった効果を狙っているようです。



血流サポート

血液は動脈を通して身体をめくり、静脈を通して心臓に戻ります。足をめぐった血液は重力に逆らって心臓に戻ります。その際に大きな働きをするのが、ふくらはぎの筋肉です。ふくらはぎの筋肉がポンプのように収縮することで、血液を心臓に送り返す手助けをします。しかし、疲れたり同じ姿勢でいたりすると、この機能も低下。血液が心臓に戻りにくくなり(足に血液が溜まりやすくなり)、足のむくみや、だるさなどにつながります。遠征などの長距離の移動、特に試合後にはその症状が顕著になります。それを防ぐためにはコンプレッション専用(段階着圧タイプ)のタイツを装着するとよいでしょう。

体幹を鍛える トレーニング

「体幹を鍛えて、ケガをしにくいカラダをつくろう！」

サッカーはもちろん、すべてのスポーツにおいて重要なのが体幹です。文字通り身体の幹であり、これを強く、ぶれなくすることで思わぬケガを起こしにくくなります。ここでは自宅でも簡単、かつ効果的にできる方法を紹介します。これまで紹介した予防トレーニングと一緒に行ってください。



フロントブリッジ

強化部位 腹筋

立っているときの姿勢を意識して、足を自然に開きます。ひじは肩の真下につき、身体が一直線になるようにお尻を上げてゆきます。お腹は息を吐きながら凹ませます。この姿勢を20～30秒ほどキープします。これを2～3セット行います。



サイドブリッジ

強化部位 腹斜筋・内転筋

横向きに寝て、ひざを曲げます。ひざから肩のラインが一直線になるように調整します。そして下側の骨盤を上げ、上の足は床と平行になるようにします。さらに、手は真上に伸ばします。この姿勢を20～30秒ほどキープします。これを2～3セット行います。



ヒップリフト

強化部位 大臀筋・ハムストリングス・脊柱起立筋群

ひざを曲げて仰向けになります。つま先を上げ、かかとと位置をお尻を上げた状態で床と垂直になる位置に調整します。そしてお尻を上げ、身体が一直線になるところでキープします。これも20～30秒ほどの姿勢を保ちます。慣れてきたら片足でやってみましょう。



スクワット スクワットジャンプ

強化部位 大臀筋・ハムストリングス・大腿四頭筋

「スクワット」は肩幅に足を開いてしゃがみ込みます。背筋を伸ばして背中が丸まらないように、ひざとつま先が同じ方向に向くように注意してください。(写真①～②)

慣れてきたら応用として、スクワットのしゃがみこんだ状態からジャンプして、着地時またスクワットの姿勢に戻る「スクワットジャンプ」(写真①～④)にもチャレンジしてみましょう。



「フィルム」のように薄く、「安定感」をもたらす どんなサポーターとも違う、新世代サポーター

FILM + STABILITY = FILMIST

FILMIST

サッカー用

フィルミスタ アンクル ANKLE

左右別 3,080円(税込)

足首のグラつきに悩む 全てのプレーヤーに。



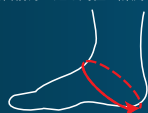
- F.S.テクノロジー採用**
伸縮性の違う2種類のウレタンフィルムを圧着し薄さと強さ、さらには的確なサポート力を実現。
※F.S.=Film Stability
- 動きを妨げず、内反の動きを抑制**
足首の底背屈を妨げない設計を採用。ウレタンフィルムをテーピング理論に基づいて最適配置し、内反の動きを抑制。
- 肌に密着し、ズレにくい**
肌側に滑りにくい素材を採用。
激しい動きでも肌に密着し、ズレにくい設計。



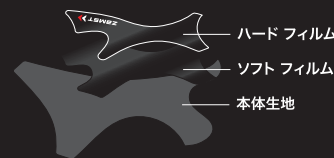
サイズ・品番				適用範囲 (ヒール囲)	目安 (シューズのサイズ)
右 S	370201	左 S	370211	27~30cm	22.0~24.5cm
右 M	370202	左 M	370212	30~33cm	24.0~26.5cm
右 L	370203	左 L	370213	33~36cm	26.0~28.5cm

※アレルギー体質の方や皮膚が過敏な方、装着部に骨折、傷、しびれ、腫れ、湿疹、かぶれなどの異常がある場合は、ご使用をお控えください。

■フィルミスタ アンクルの
サイズの選び方
ヒール囲に合わせて、ヒール囲はかかとと
足首前方を通る周径を計測してください。



■製品特徴



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し薄さと強さ、さらには的確なサポート力を実現。※F.S.=Film Stability

FILMIST

フィルミスタ サイ THIGH

左右兼用 4,400円(税込)

コンプレッションパッドとフィルムラインで太ももを圧迫しながらも、 動きやすさを追求した新世代サポーター。



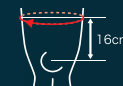
- F.S.テクノロジー採用**
伸縮性の違う2種類のウレタンフィルムを圧着し薄さと強さ、さらには的確なサポート力を実現。※F.S.=Film Stability
- コンプレッションパッドとフィルムラインで太ももを圧迫**
EVA製のコンプレッションパッドと、独自に配置されたフィルムラインにより、気になる部位の筋肉の動きを的確に抑えつつ、カラダの動きは妨げません。
※コンプレッションパッドを取り外すことで、シーンに応じた圧迫力の調節が簡単に行えます。
- 3つのストラップで、激しい動きにも対応**
3つのストラップが、特徴的な太ももの形状にフィット。動きの激しいスポーツでもずれ落ちを抑制。



サイズ・品番	太ももの太さ (cm)
S 377801	43~48
M 377802	48~53
L 377803	53~58

■フィルミスタ サイのサイズの選び方

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。



FILMIST

フィルミスタ カーフ CALF

左右兼用 3,630円(税込)

コンプレッションパッドとフィルムラインでふくらはぎを圧迫しながらも、 動きやすさを追求した新世代サポーター。



- 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し薄さと強さ、さらには的確なサポート力を実現。※F.S.=Film Stability
- コンプレッションパッドとフィルムラインでふくらはぎを圧迫**
EVA製のコンプレッションパッドと、独自に配置されたフィルムラインにより、気になる部位の筋肉の動きを的確に抑えつつ、カラダの動きは妨げません。
※コンプレッションパッドを取り外すことで、シーンに応じた圧迫力の調節が簡単に行えます。
- 3つのストラップで、激しい動きにも対応**
3つのストラップが、特徴的な太ももの形状にフィット。動きの激しいスポーツでもずれ落ちを抑制。



サイズ・品番	ふくらはぎの太さ (cm)
S 377901	31~35
M 377902	35~39
L 377903	39~43

■フィルミスタ カーフのサイズの選び方

普通に立った状態でふくらはぎの一番太い部分の
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。



TS-1

左右兼用 3,850円(税込)

太ももの形状にジャストフィットする3Dストレッチ構造による、患部を広範囲にしっかり圧迫することができます。



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。

サイズ・品番	太ももの長さ(cm)
M 377002	～25
L 377003	25～

■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下から股までの長さに合わせて選びください。



CS-1

左右兼用 3,080円(税込)

ふくらはぎの形状にジャストフィットする3Dストレッチ構造により、患部を広範囲にしっかり圧迫することができます。



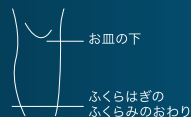
装着が簡単

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。

サイズ・品番	ふくらはぎの長さ(cm)
M 377102	～20
L 377103	20～

■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選びください。



JK-1

左右兼用 4,180円(税込)

成長期の小学校高学年から高校生向け、ヒザ全体をホールドし負荷を軽減。



①PTパッドが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。

②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バウダーラセルが、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。

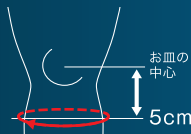
③装着が簡単

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。

サイズ・品番	太ももの太さ(cm)
S 371101	29～32
M 371102	32～35
L 371103	35～39

■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選びください。



カーフスリーブ

両足入り 2,860円(税込)



ホワイト



ネイビー



ブラック

疲れやすい、ふくらはぎの疲労対策に。

段階着圧設計と筋振動抑制機能

足首からふくらはぎにかけて圧力を段階的に弱める設計で、疲れやすいふくらはぎをサポート。また、ふくらはぎ全体を圧迫することで、疲労につながる筋肉の無駄な揺れを抑えます。



■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。製品上部裏側にあるサイズ表示ラインの色で、サイズをご確認いただけます。

サイズ・品番	足首の太さ(cm) (サイズの中心)	ふくらはぎの太さ(cm)	サイズ表示ライン
S 385501 385511 385521	17.0～20.0 (18.5)	28.0～34.0	緑
M 385502 385512 385522	19.0～23.0 (21.0)	32.0～38.0	赤
L 385503 385513 385523	22.0～25.0 (23.5)	36.0～42.0	黄
LL 385504 385514 385524	24.0～27.0 (25.5)	40.0～46.0	紫

カーフ&アングルスリーブ

両足入り 3,410円(税込)

ふくらはぎの疲労対策と足首のサポートに。



段階着圧設計と筋振動抑制機能

足首からふくらはぎにかけて圧力を段階的に弱める設計で、疲れやすいふくらはぎをサポート。また、ふくらはぎ全体を圧迫することで、疲労につながる筋肉の無駄な揺れを抑えます。

■カーフ&アングル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。製品上部裏側にあるサイズ表示ラインの色で、サイズをご確認いただけます。



サイズ・品番	足首の太さ(cm) (サイズの中心)	ふくらはぎの太さ(cm)	サイズ表示ライン
S 385601	17.0～20.0 (18.5)	28.0～34.0	緑
M 385602	19.0～23.0 (21.0)	32.0～38.0	赤
L 385603	22.0～25.0 (23.5)	36.0～42.0	黄
LL 385604	24.0～27.0 (25.5)	40.0～46.0	紫

Footcraft FOOTBALL STYLE

フットクラフト フットボールスタイル

必要不可欠な足の強さを引き出す

両足入り 5,940円(税込)

サイズ：S~3L
アーチタイプ：LOW / MIDDLE / HIGH

高機能インソール

【高機能インソール特長】



- ①選べるアーチタイプで最適なサポート
- ②ウィンドラス現象に基づく理想のアライメント
- ③高い安定性としなやかなサポートを両立

サイズ	シューズの 大きさ(cm)	アーチ タイプ	品番	アーチ タイプ	品番	アーチ タイプ	品番
S	21.0-22.5	LOW	379801	MIDDLE	379811	HIGH	379821
M	23.0-24.5		379802		379812		379822
L	25.0-26.5		379803		379813		379823
LL	27.0-28.5		379804		379814		379824
3L	29.0-30.5		379805		379815		379825

For Football Player フットボールスタイルだけの特長

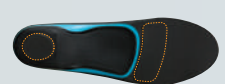
感覚はそのまま
「サッカースパイク専用設計」

幅やかさばりを抑えた設計で
スパイクの機能を維持し、感覚を損やしません。



着地時の衝撃対策
「クッション性能」

踵と前足部に厚みを持たせる
ことにより衝撃を緩和します。



素早い切り返しに導く
「グリップ力」

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、よりスムーズな動きへと導きます。



足裏の負担を軽減
「3Dアーチサポート」

縦・横アーチを支える立体構造が、サッカー特有の
足裏の負担を軽減します。



Footcraft Cushioned for SPIKE

フットクラフト クッションドフォー スパイク

衝撃対策インソール

突き上げ防止とクッション性の両立

サイズ	シューズの 大きさ(cm)	品番
S	21.0-22.5	379731
M	23.0-24.5	379732
L	25.0-26.5	379733
LL	27.0-28.5	379734
3L	29.0-30.5	379735

両足入り 2,310円(税込)

サイズ：S~3L

IW-1セット

フリーサイズ 4,180円(税込)

腕や足の冷却・圧迫に適したアイシング用ラップ。
仮どめストラップを採用し、片手でも装着できます。



圧迫力の調整がしやすい

伸縮するツインストラップ構造で圧迫力やストラップ位置の調節が簡単にできます。患部にフィットしやすい構造なので冷却・圧迫を的確に行えます。

様々な冷却材に対応

ガムストアイスバッグの他にも、使用状況に応じて様々な形状の冷却材を使用することができます。

※ガムストアイスバッグではS・Mサイズ、コールド&ホットバッグに対応



サイズ・品番	セット内容
フリーサイズ 378301	IW-1 アイスバッグ(M) x1

アイスバッグ

Sサイズ 1,034円(税込)
Mサイズ 1,430円(税込)
Lサイズ 1,760円(税込)

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、必要な時いつでもアイシングできます。

カラー	サイズ	品番	カラー	サイズ	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



ガムスト ジュニアサポーター ヒザ

左右兼用 3,850円(税込)

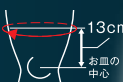


筋肉が未発達で細いジュニアの太腿・下腿に
合わせた設計で、違和感なくヒザを保護します。

サイズ・品番	太ももの太さ(cm)
M 377502	35.0~38.0
L 377503	38.0~41.0

■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(値がさかいたった場合は大きい方のサイズを)お選びください。



ガムスト ジュニアサポーター 足首

(あしび)

左右別 3,630円(税込)



足首の前方へのグラつきを軽くガード。
シューズの中でもかさばりにくい、薄い素材を使用しています。

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

■足首用サポーター(ジュニア用)の
サイズの選び方

シューズサイズに合わせて(値がさかいたった場合は大きい方のサイズを)お選びください。



ガムストジュニアアイシング ヒジ・ヒザ・足首

(あしび)

左右兼用 3,520円(税込)



様々な部位の冷却・圧迫にジュニアの体型に合わせた設計
医療現場で培ったノウハウを活かして、
子供が快適に装着できるよう独自に設計しました。

サイズ・品番	セット内容
フリーサイズ 377602	アイシングラップ x1 アイスバッグ(S) x1

