

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しましょう。「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9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 ○ インソール



ザムスト製品のことがなら当店へ

この小冊子は、腰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

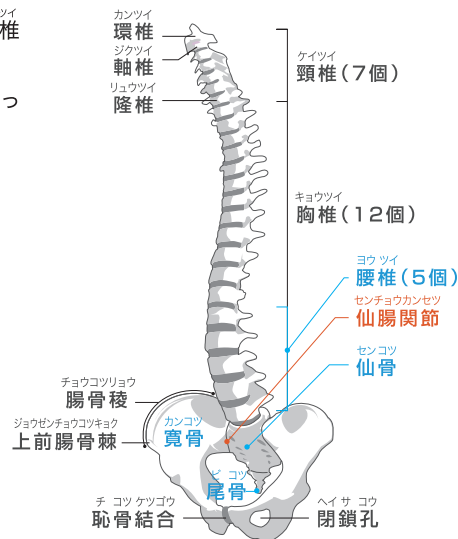
腰の痛み



あなたは腰を痛めたことがありますか？

体を前に曲げる、後ろへ反る、横にねじるなどの動きを生み出す腰。
特にスポーツ時には大きな負担がかかり、ケガや痛みの発生率が高い部位です。
まずは、腰がどのようなつくりになっているかをみてみましょう。

腰は、5個の骨が積み重なった腰椎と骨盤からつくられています。
腰椎は三角形をした仙骨の上に乗っています。



多くのスポーツ選手を悩ませる腰痛

筋・筋膜性腰痛

無理な姿勢で動いたり、腰をひねったり、急激に腰に負担をかけた場合などに起こります。
一般的にはギックリ腰と呼ばれ、腰に強い痛みがあります。

腰椎分離症・すべり症

腰を強くひねったり、使い過ぎによる疲労の蓄積などから起こります。腰の骨がズレたり、離れたりします。

腰の痛みには4つの対策

腰の痛みをやわらげるためには、いったいどうすればよいのでしょうか。
ここでは、家庭でカンタンにできる「4つの腰痛対策」をご紹介します。

1 まず安静にして ラクな姿勢をとみましょう

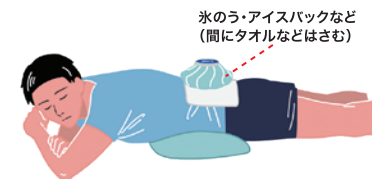
背中を丸めて横向きに寝ます。
足は「く」の字に曲げましょう。



あお向けの場合、足の下に座布団などを入れて足を上げましょう。うつぶせの場合、おなかの下に座布団を入れるとよいでしょう。

2 突然の腰痛には、 腰を冷やしましょう

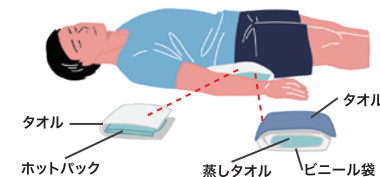
うつぶせになって、ラクな姿勢で冷やしましょう。
はじめは短い時間で行います。



※冷やしすぎには要注意。ヒリヒリしてきたらやめましょう。
また、痛みが増す時も中止してください。

3 痛みがおさまったら 腰を温めましょう

急性の腰痛が軽くなった後や、慢性の腰痛の場合には、ホットパックや蒸しタオルなどで腰を温めましょう。



※打撲・外傷・ハレ・熱がある時は温めてはいけません。

4 腰の疲れをとるために マッサージをしましょう

マッサージは腰の筋肉をリラックスさせ、血行をよくします。



※急性の腰痛時には行ってはいけません。

腰痛の再発防止に役立つトレーニング方法を大公開！

くわしくはP3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。

腰のトレーニング

腰を支える筋力をアップするトレーニングで、腰痛の再発を防ごう！

起き上がり運動

STEP.1 あお向けになり、頭のうしろに手をおきます。



STEP.2 肩を床から25cmほど上げたところでそのまま5～10秒ストップします。



STEP.3 ゆっくりともとの姿勢に戻り、腹式呼吸をします。この流れを3～5回くり返しましょう。

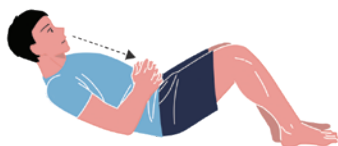


へそのぞき運動

STEP.1 あお向けになり、両手をおなかの上におきます。



STEP.2 息をはきながらおへその部分をのぞき、腹筋とおしりの筋肉に力を入れるようにします。この流れを3～5回くり返しましょう。



両脚かかえ運動

STEP.1 あお向けになり、ヒザを曲げて両脚を両手でつかみます。



STEP.2 ヒザを胸に引きよせます。



STEP.3 できれば、両ヒザを開き、ワキの下につくまで引きよせると効果的です。この流れを3～5回くり返しましょう。



よりくわしいトレーニング方法を動画で観られます



上体起こし運動

STEP.1 うつぶせになり、両手を体の横におきます。



STEP.2 上体をゆっくりと起こし、5秒ほどストップ。この流れを3～5回くり返しましょう。おなかの下に枕などを入れるとラクに行えます。

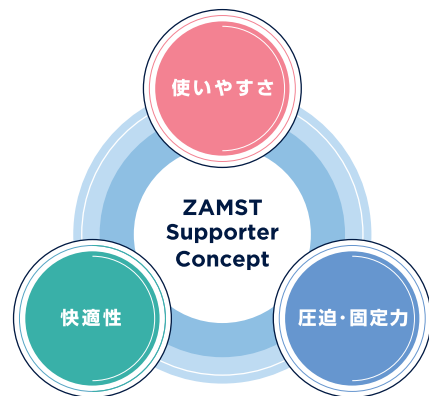


ケガの予防・再発防止にサポーターを活用しよう！

スポーツ中の激しい動きは、時として腰痛を引き起こすおそれがあります。

プレー中には、腰への負担を軽くして安定させることが重要。

腰をまもり、負担の軽減・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

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、優れたフィット性を実現。

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。

腰用サポーターの3つの機能

腹腔圧上昇効果

外部からしっかり支えて、腰への負担を軽減します。

後屈抑制

腰の反りすぎを防ぎます。

仙腸関節の安定

腰椎を支える仙腸関節を引き締めて、腰を安定させます。

腰の状態にあった最適なサポーターを選ぼう！

FROM MEDICAL FIELD

「ザムストーZAMST」は、医療メーカーとして整形外科向け製品を50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。

骨盤を
サポートしたい

- 骨盤への負担を軽くしたい
- 腰の不安定感を軽減したい

Pelvilock

ヘルヴィロックダイヤルタイプ

骨盤専用

P7

薄さと軽さ重視

ZW-3

SOFTソフト

P8

- 軽スポーツ中心で日常生活にも使用したい
- 腰に少し不安がある

通気性重視

ZW-4

SOFTソフト

P8

腰を全体的に
サポートしたい

- スポーツ全般に使用したい
- 激しく動くと腰痛が気になる
- 快適なホールド感重視

ZW-5

MIDミドル

P9

- 競技スポーツ中心に使用したい
- 軽い運動でも腰痛が気になる
- しっかりした固定力重視

ZW-7

HARDハード

P9

サイズの 選び方

ベルヴィロックダイヤルタイプのサイズの選び方

腸骨（腰骨の出ている部分）を目安に腰回りを測って
（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。



ZW-3・ZW-4・ZW-5・ZW-7のサイズの選び方

へその位置を目安に、ウエストサイズを測って
（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。



インソールもおすすめ

**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

P10

骨盤を安定させるショートタイプ



Pelvilock
ヘルヴィロック ダイアルタイプ

骨盤専用

¥6,930(税込)
SIZE: S~LL



Boa*フィットシステム採用

本体2カ所にBoa*フィットシステムを搭載。ダイヤルを回して締める事で、簡単に思い通りのサポート力を得ることができます。

※Boa*はBoa Technology Inc.の登録商標です。



動きによるズレを抑制

ウレタン特有のグリップ力を活かした生地が薄さと通気性を保つつ、ズレあがりを抑制。さらに本体内側にすべりどめテープを採用。

サイズ	腰回り(cm)	品番
S	75~83	383101
M	83~91	383102
L	91~99	383103
LL	99~107	383104

●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。



骨盤の形状に的確にフィット

設計に3D人体計測データ*を採用することで、骨盤まわりの形状に的確にフィットします。

※3D計測機で独自に調査したデータベース。



前屈・回旋の動きを妨げない

ベルト本体の幅を狭くすることで、的確なサポートをしながら、ダイナミックな動きに対応できます。

シンプルな設計

本体外側にストラップカバーを配置することで、装着時にストラップが隠れるシンプルな設計にしています。

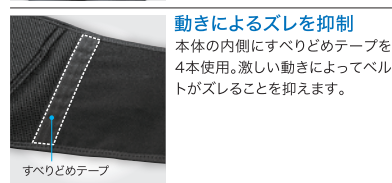
快適な装着感を追求したシリーズ最軽量モデル



ZW-3

SOFT ソフト MID ミドル HARD ハード

¥3,520(税込)
SIZE: S~3L



サイズ	ウエストサイズ(cm)	品番
S	65~75	383301
M	75~85	383302
L	85~95	383303
LL	95~105	383304
3L	105~115	383305

軽量かつ速乾性にすぐれた通気性重視モデル

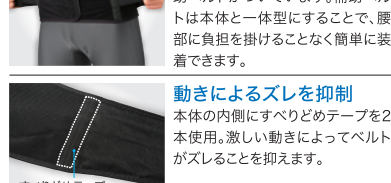
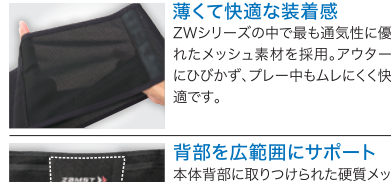


ZW-4

SOFT ソフト MID ミドル HARD ハード

¥5,170(税込)
SIZE: S~3L

COOLMAX



サイズ	ウエストサイズ(cm)	品番
S	65~75	383401
M	75~85	383402
L	85~95	383403
LL	95~105	383404
3L	105~115	383405

※詳しいサイズの選び方は、P.6をご覧ください。

固定力と動きやすさを両立した
スタンダードモデル



ZW-5

SOFT
ソフト

MID
ミドル

HARD
ハード

¥6,270(税込)
SIZE:S~3L

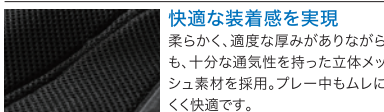


**3Dバックパネルで
立体的に固定**
3D人体計測データ*を元に導いた
腰の形状をEVA樹脂で再現した
パーツにより、高い固定力と快適な
装着感を両立しました。
※3D計測機で独自に調査したデータ
ベース。

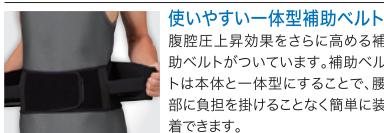
背部を広範囲にサポート
本体背部に取り付けられた3Dバック
パネルが、背部を広範囲にサ
ポートし、腰部の安定性を高めます。



**運動時のズレを抑制する
パワーグリップテクスチャー**
ウレタン特有のグリップ力を活かした
生地が、薄さと通気性を保ちつ
つ、ズレ上りを抑制。



快適な装着感を実現
柔らかく、適度な厚みがありなが
らも、十分な通気性を持った立体メ
ッシュ素材を採用。プレー中もムレに
く快適です。



使いやすい一体型補助ベルト
腹腔圧上昇効果をさらに高める補
助ベルトは本体と一体型にすることで、腰
部に負担を掛けることなく簡単に装
着できます。



骨盤をしっかり固定
本体伸縮部分に取り付けられた骨
盤ストラップが、骨盤をしっかり固
定します。

サイズ	ウエストサイズ(cm)	品番
S	65~75	383501
M	75~85	383502
L	85~95	383503
LL	95~105	383504
3L	105~115	383505

固定力を追求した
シリーズ最強モデル



ZW-7

SOFT
ソフト

MID
ミドル

HARD
ハードサポート

¥8,690(税込)
SIZE:S~3L

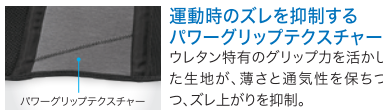


**3Dバックパネルで
立体的に固定**
3D人体計測データ*を元に導いた
腰の形状をEVA樹脂で再現した
パーツにより、高い固定力と快適な
装着感を両立しました。
※3D計測機で独自に調査したデータ
ベース。

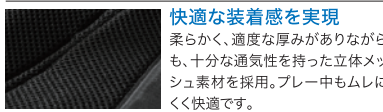
背部を広範囲にサポート
本体背部に取り付けられた3Dバック
パネルが、背部を広範囲にサ
ポートし、腰部の安定性を高めます。



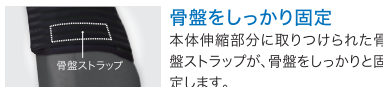
**腹腔圧上昇効果を高める
2枚構造の補助ベルト**
2枚構造の補助ベルトにより腹腔圧
上昇効果をさらに高めます。補助ベ
ルトは本体と一体型にすることで、
腰部に負担を掛けることなく簡単に
装着できます。



**運動時のズレを抑制する
パワーグリップテクスチャー**
ウレタン特有のグリップ力を活かした
生地が、薄さと通気性を保ちつ
つ、ズレ上りを抑制。



快適な装着感を実現
柔らかく、適度な厚みがありなが
らも、十分な通気性を持った立体メ
ッシュ素材を採用。プレー中もムレに
く快適です。



骨盤をしっかり固定
本体伸縮部分に取り付けられた骨
盤ストラップが、骨盤をしっかり固
定します。

サイズ	ウエストサイズ(cm)	品番
S	65~75	383701
M	75~85	383702
L	85~95	383703
LL	95~105	383704
3L	105~115	383705

スポーツインソール Sports Insole

足裏やふくらはぎ、
すねへの負担を軽減



**Footcraft
STANDARD**
フットクラフトスタンダード

両足
入り

抗菌
加工
Antimicrobial

防臭
加工
Deodorant

¥5,280(税込)
SIZE:S~3L

踵やアキレス腱周りへの
負担を軽減



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

両足
入り

抗菌
加工
Antimicrobial

防臭
加工
Deodorant

SHOCK
吸収
Shock Absorption

¥5,610(税込)
SIZE:S~3L

※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。

高いグリップ力が
スムーズな動きへ導く



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

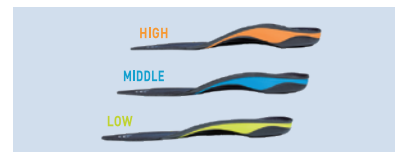
両足
入り

抗菌
加工
Antimicrobial

防臭
加工
Deodorant

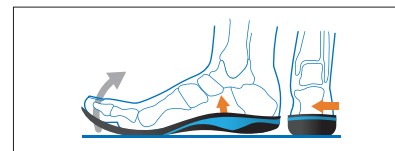
GRIP-TEC

¥6,270(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。



ウィンドラスメカニズムに基づく、理想のアライメント

足の自然な動きである「ウィンドラスメカニズム」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、足の傾きをより負荷の少ないニュートラルな状態
に導き、負担を軽減。トラブル対策につながります。

※「ウィンドラスメカニズム」とは、つま先が上がることによって
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

「コアシタビライザー」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。



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。

※詳しいサイズの選び方は、P.6をご覧ください。