

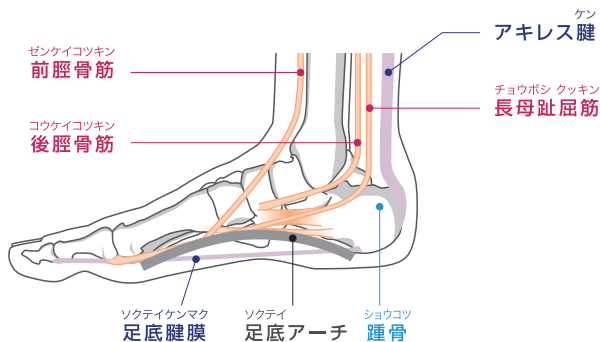
SPORTS MEDICINE LIBRARY

対策HANDBOOK

効果的な 疲労対策

体重を支える足のしくみを 知っていますか？

ジャンプやダッシュ、足は一番衝撃しょうげきを受ける部位です。多くの筋や腱けんで全体重を支えています。

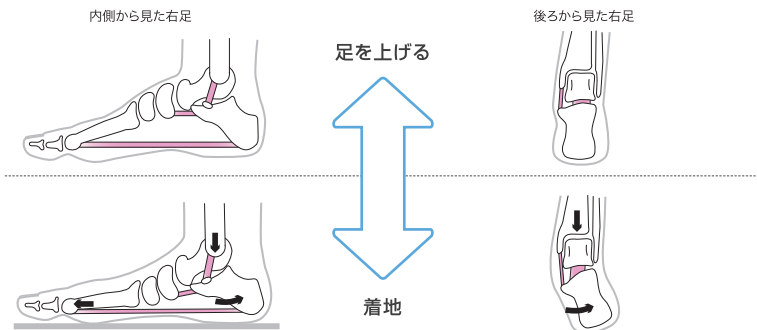


※図は内側から見た右足です。

足の動き

着地すると、衝撃しょうげきを吸収するために足底アーチソクテイがつぶれ、衝撃しょうげきを吸収します。

そのとき、足底腱膜ソクテイケンマクは伸び、かかととは外反します。そして地面から足が離れると、足底アーチソクテイはもとに戻り、次の着地時に衝撃しょうげきを吸収する準備をします。



足の疲れとアーチの意外な関係

スポーツ中やスポーツ後、「足がだるい」という感覚になったことはありませんか？

実は足の疲れと足底^{ソクテイ}アーチには深い関係があるのです。

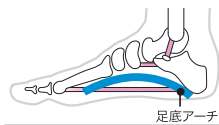
ソクテイ

足底アーチは、ランニングやジャンプなどで足に体重がかかるたびにバネのような動きをします。

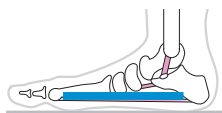
このバネの動きが体重を足全体で受け止めるように分散し、衝撃^{しょうげき}を吸収しているのです。しかし、

この足底^{ソクテイ}アーチは長時間の運動や、かかとが外反しすぎることで元にもどる力がなくなり、徐々に下がってきます。下がったアーチは伸びぎったバネのようになり、衝撃^{しょうげき}を吸収しきれず、足の疲れやケガにつながります。

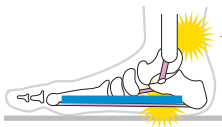
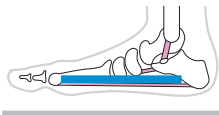
正常なアーチ



着地



下がってしまったアーチ



足底アーチの低下により起こりうる主なケガ

そく てい けん まく えん

足底腱膜炎

ソク テイ ケン マク

ランニングやジャンプで足底腱膜が無理に引き伸ばされることのくり返しにより発生。

足裏のかかと部や足裏全体に痛みが出ます。



シンズプリント

ソク テイ

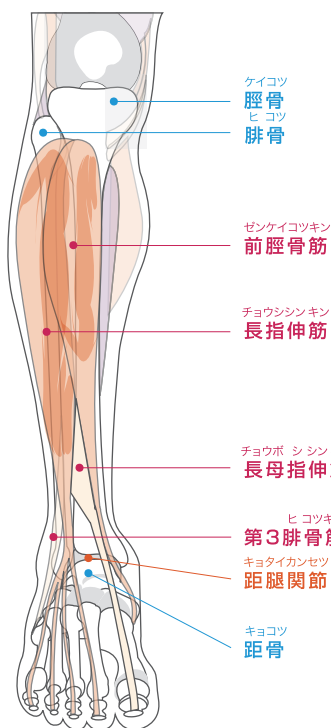
足底アーチが下がることで、足で衝撃が吸収しきれなくなることが原因。負担がヒザ下にもかかり、ふくらはぎ内側に痛みが出ます。練習量が急激に多くなる時期に起こることが多く、また扁平足の人（もともとアーチが下がり気味の人）に起こりやすいケガです。



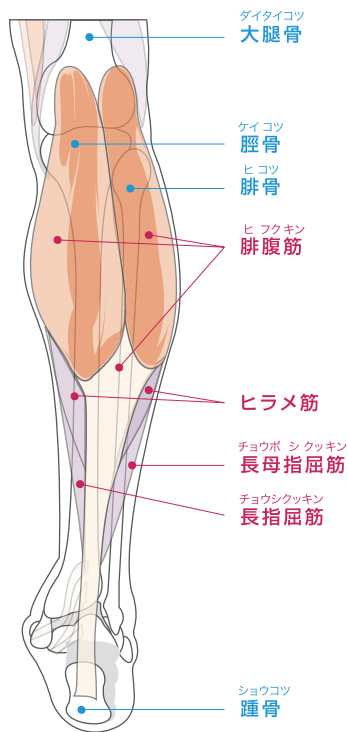
足のスタミナを左右する、 ふくらはぎのしくみを知っていますか？

運動中にハードな動きを何度も繰り返す、ふくらはぎ。あらゆる筋肉が、ジャンプやダッシュ・ストップなど負荷のかかる動きを支えます。

ふくらはぎから足にかけては、^{ケイコツ ヒコツ}脛骨、腓骨といった大きな骨のまわりに多くの筋肉があり、ダッシュやジャンプなどの動きをサポートします。これらの筋肉の柔軟性や筋力が足のスタミナに大きく影響しています。



※図は前から見た右足です。



※図は後ろから見た右足です。

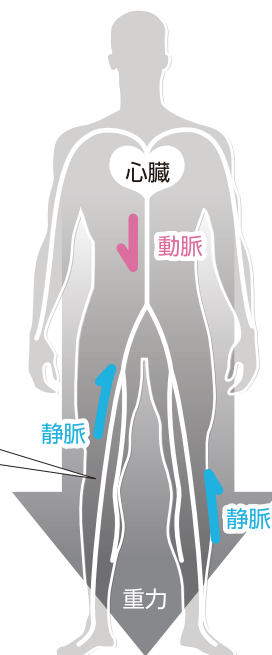
足のむくみと 疲れの原因とは

運動中に足がむくみ、足の動きが鈍^{にぶ}ってしまうことはありませんか？
これには足の血液の流れが大きく影響しています。

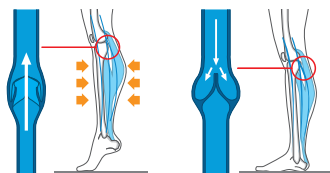
血液は動脈^{ドウミヤク}を通してカラダをめぐり、静脈^{ジョウミヤク}を通して心臓に戻ります。足をめぐった血液は重力に逆^{さか}らって心臓に戻ります。その際に大きなはたらきをするのが、ふくらはぎの筋肉です。ふくらはぎの筋肉がポンプのように収縮することで、血液を心臓に送り返す手助けをします。

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（足に血液がたまりやすくなり）、足がむくんだり、だるくなるということにつながります。

動脈と静脈の流れ



ふくらはぎのポンプ活動



【筋肉の収縮時】

筋肉の収縮により弁は開放し、血液を上方へと押し上げます。

【筋肉の弛緩時】

筋肉の弛緩時には弁は閉鎖し、血液の逆流を防ぎます。

足がむくみやすい、疲れやすい状況

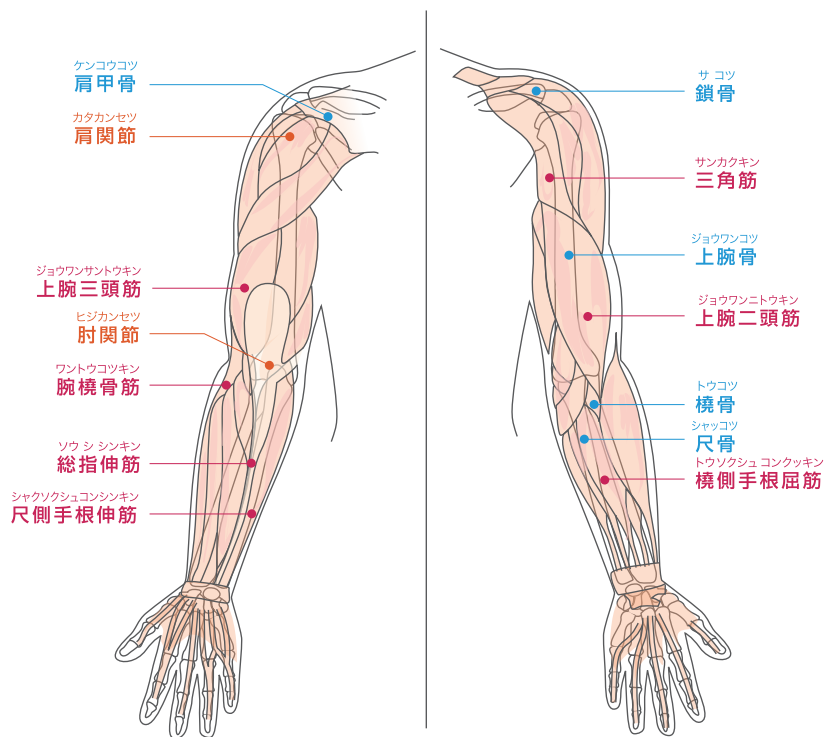
長時間
立ったままている

長時間
座ったままている

運動中や
運動後

パフォーマンスに影響を与える 腕のしくみについて知っていますか？

投げる、振る、支えるなど、様々な役割りを果たす腕。足をはじめカラダ全体の動きに連動し、スポーツのパフォーマンスに大きく関わってきます。



※図は後ろから見た左腕です。

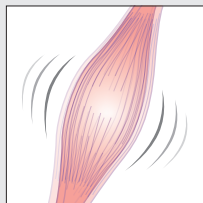
※図は前から見た左腕です。

蓄積する疲労の原因とは？

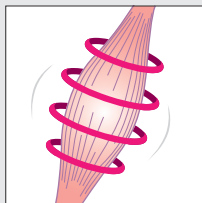
腕や足の疲労。もちろんそのほとんどは運動による筋肉の収縮によってもたらされています。しかし運動とは直接関係ないところで蓄積していく疲労もあります。

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。人のカラダ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ています。

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。



走ったりすることで、
筋肉は無駄な動きをする。



圧により、振動を抑えることで
筋肉疲労を抑制する。

ワンポイント情報

「疲労対策」にも 重要なアイシング

激しい運動の後は、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。

運動後アイシング

クールダウン

早期回復へ

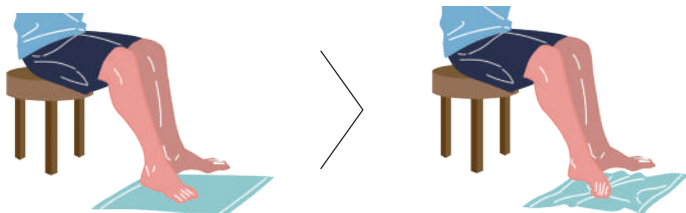
運動後の「疲労回復」に役立つアイシング方法を大公開！

くわしくはP8へ

自宅で簡単にできる 足のトレーニング法。

足のケガを予防するためには、日頃から筋肉を鍛えることが効果的。
空いている時間を使って、効率的かつ継続的にトレーニングをしましょう。

そく てい 足底を鍛えるタオルギャザー



- ①椅子に座って、タオルの上に左右どちらかの足を置きます。
- ②足の指と足裏全体を使って、タオルを手前にたぐり寄せます。
- ③ある程度タオルをたぐり寄せたら、タオルを元に戻して左右の足を交代します。
左右それぞれ3回ずつで2～3セットを行い、セット間に1分ほどの休憩を取るといいでしょう。

ポイント

- ヒザの角度は90度程度に。座る位置が高めの椅子を使うといいでしょう。
- トレーニング中は呼吸を止めないようにしましょう。
- 慣れてきたらタオルの端にペットボトルを置くなどして、適度に負荷を増やしましょう。

足関節を鍛えるバランストレーニング

バランスボードを使ってトレーニングすることで、足首の関節、ヒザ関節、股関節がやわらかくなり、各関節の協調性もアップ。バランス感覚が向上するとともに、体幹強化にもつながると言われています。最初は片足で立って、バランスを取ります。慣れてきたら、足を前後左右に振って動きをつけます。



運動後の「疲労回復」にも アイシングが効果的。

運動後にストレッチや軽い有酸素運動をしたり、
筋肉のアイスマッサージをすると、体内に発生した疲労や
筋肉痛の原因となる「乳酸」の蓄積を抑えることができます。

クールダウン

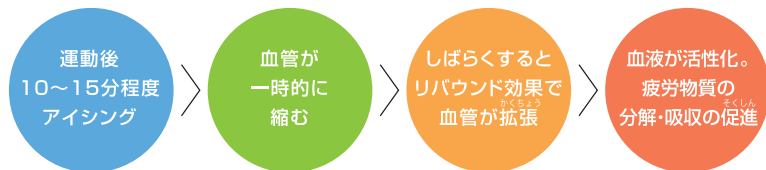
クールダウンは心臓に遠いところから

軽いジョギングやストレッチ

下半身からアイスマッサージ



アイシングは、なぜ疲労を軽減するの？



アイシングは、ケガをした後のリハビリの際にも重要です。
エクササイズやストレッチなどと合わせて行くと、早期回復にも効果があります。

太もも【前面・後面】のストレッチ

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。

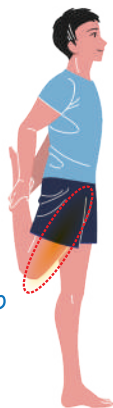
太もも前面のストレッチ

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

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

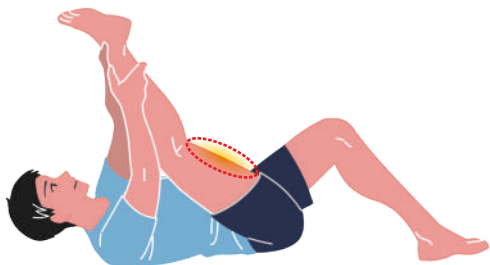
STEP.1

- 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

太もも【内側】・ふくらはぎのストレッチ

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いましょう。

太もも内側のストレッチ

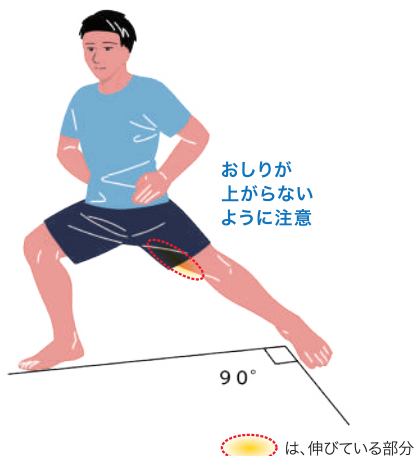
STEP.1

- 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。



十分な準備運動をせずに急に運動を始めると、肉離れなどのケガを引き起こすおそれがあります。運動前にはケガ予防のために、運動後には筋肉の疲労回復のために、必ず適度なストレッチを行いましょう。

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

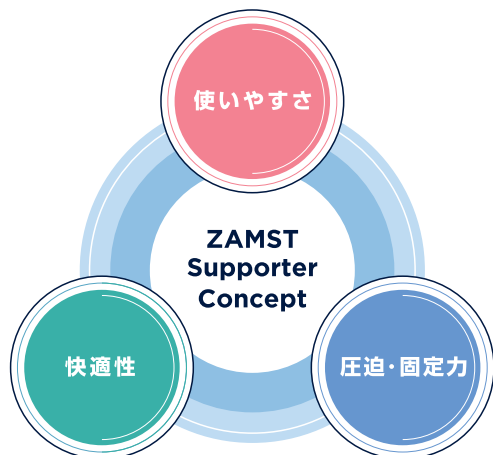
- ① 右脚を、左の図のように段差に乗せ、息をはきながら、かかとを下げます。
- ② ふくらはぎが伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- ③ 反対側も同じように行いましょう。



 は、伸びている部分

疲労対策に 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。ケガの予防や疲労回復に効果的なアイテムをおすすめします!



使いやすさ

競技や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、優れたフィット感を実現。

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。

疲労対策に最適なアイテムを選ぼう!

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。

足底のパフォーマンス維持に アーチリフト機能に特化したタイプー

AS-1

両足入り **吸汗速乾**

くるぶし丈
¥1,870(税込)
SIZE: SS~L

ホワイト×グレー



AS-1 5本指

両足入り **吸汗速乾**

くるぶし丈／5本指
¥1,980(税込)
SIZE: SS~L

ブラック×ブルー




足底の機能を支えるアーチリフト

アーチから足首部分に独自の編み方を採用することで、疲労により低下してくるスプリング機能を支えます。

甲をおさえず快適な履き心地

甲を締め付けることなく足底アーチ部分だけを押し上げ、快適な履き心地を実現します。



かかとの形状にぴったりフィットする立体製法
かかとの形状にぴったりフィットする立体製法。ズレを軽減します。



通気性の良いメッシュ構造

吸汗・速乾糸を採用し、さらに通気性の良いメッシュ構造にすることで、快適な装着感を実現。ランニングなどにも適した薄型ソックスです。

AS-1のサイズの選び方

シューズの大きさに合わせて(値がさかになった場合は大きい方のサイズを)お選びください。
製品上部裏側にあるサイズ表示ラインの色で、サイズを確認いただけます。

サイズ	シューズの大きさ(cm)	サイズ表示ライン	品番(AS-1)			品番(AS-1 5本指)		
SS	21.0~23.0	茶	ブラック	376200	ホワイト	376210	ブラック	376300
S	23.0~25.0	緑	ブラック	376201	ホワイト	376211	ブラック	376301
M	25.0~27.0	赤	ブラック	376202	ホワイト	376212	ブラック	376302
L	27.0~29.0	黄	ブラック	376203	ホワイト	376213	ブラック	376303
			グレイ		グレイ		グレイ	
							ピンク	
								376350
								376351
								376352
								376353

●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。

足底のパフォーマンス維持に ー通気性重視のメッシュタイプー



HA-1 メッシュ

両足入り 吸汗速乾

くるぶし丈
¥2,420(税込)
SIZE: SS~L

ホワイト

ブラック ピンク ブルー



HA-1 メッシュ 5本指

両足入り 吸汗速乾

くるぶし丈 / 5本指
¥2,640(税込)
SIZE: SS~L

ブラック

ホワイト



足底の機能を支える アーチリフト

アーチから足首部分に独自の編み方を採用することで、疲労により低下してくるスプリング機能を支えます。ヒールコントロールと合わせることで、長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。

かかとへのグラつきを抑える ヒールコントロール

独自の編み方で、かかとへのグラつきを抑え、足底アーチへの負担を軽減。長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。



アキレス腱をサポート

アーチリフトにすき間をあけることで、適度な動きをサポートし、ストレスを軽減します。



通気性の良いメッシュ構造

吸汗・速乾糸を採用し、さらに通気性の良いメッシュ構造にすることで、快適な装着感を実現。ランニングなどにも適した薄型タイプです。



足の自然な動きを妨げない フロントウェーブ

屈伸によって足首前面にシワができて、曲がりやすい構造としました。



指のつけ根のフィット感を 高める編み構造

指のつけ根のフィット感を高めるため、母指球から小指球にかけて編み方を変えています。
※HA-1メッシュ5本指のみ

HA-1メッシュのサイズの選び方

シューズの大きさに合わせて(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。

丈	サイズ	シューズの太きさ(cm)	品番 (HA-1メッシュ)				品番 (HA-1メッシュ5本指)			
くるぶし丈	SS	21.0~23.0	375300	375310	375320	375330	376100	376110		
	S	23.0~25.0	375301	375311	375321	375331	376101	376111		
	M	25.0~27.0	375302	375312	375322	375332	376102	376112		
	L	27.0~29.0	375303	375313	375323	375333	376103	376113		

●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。

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—



HA-1

両足 吸汗 速乾
入り

ショート丈 ¥2,420(税込)
レギュラー丈 ¥2,640(税込)
SIZE: SS~L
※SSサイズはショート丈のみ

ブラック・ショート
ブラック・レギュラー

ふくらはぎ・足底のパフォーマンス維持に —ふくらはぎもサポートする着圧タイプ—



HA-1
コップレッション

両足 吸汗 速乾
入り

¥3,520(税込)
SIZE: S~L

ブラック



**足底の機能を支える
アーチリフト**

アーチから足首部分に独自の編み方を採用することで、疲労により低下してくるスプリング機能を支えます。ヒールコントロールと合わせることで、長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。

**かかとのグラつきを抑える
ヒールコントロール**

独自の編み方で、かかとのグラつきを抑え、足底アーチへの負担を軽減。長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。

※写真はレギュラー



**疲れやすいふくらはぎを
段階的に加圧**

足首からふくらはぎにかけて理想的な圧力を段階的に加えることで、筋肉への負担をやわらげ、パフォーマンスをサポートします。



足底の機能を支えるアーチリフト

アーチから足首部分に独自の編み方を採用することで、疲労により低下してくるスプリング機能を支えます。ヒールコントロールと合わせることで、長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。

**かかとのグラつきを抑える
ヒールコントロール**

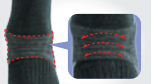
独自の編み方で、かかとのグラつきを抑え、足底アーチへの負担を軽減。長時間の高いパフォーマンス維持をサポートします。



**足の自然な動きを妨げない
フロントウェーブ**

屈伸によって足首前面にシワができて、曲がりやすい構造としました。

※写真はレギュラー



**足の自然な動きを妨げない
フロントウェーブ**

屈伸によって足首前面にシワができて、曲がりやすい構造としました。



アキレス腱をサポート

アーチリフトにすき間をあけることで、適度な動きをサポートし、ストレスを軽減します。

衝撃を緩和する足底パイル

足底の裏面にパイル素材を採用し、着地・踏み込み時の足への衝撃を緩和します(アーチリフト部分は除く)。

※写真はレギュラー



アキレス腱をサポート

アーチリフトにすき間をあけることで、適度な動きをサポートし、ストレスを軽減します。

衝撃を緩和する足底パイル

足底の裏面にパイル素材を採用し、着地・踏み込み時の足への衝撃を緩和します(アーチリフト部分は除く)。

HA-1のサイズの選び方

シューズの大きさに合わせて(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。

丈	サイズ	シューズの大きさ(cm)	品番
ショート	SS	21.0~23.0	375010
	S	23.0~25.0	375011
	M	25.0~27.0	375012
	L	27.0~29.0	375013
レギュラー	SS	—	—
	S	23.0~25.0	375111
	M	25.0~27.0	375112
	L	27.0~29.0	375113

HA-1コップレッションのサイズの選び方

足首の一番細い部分の太さに合わせて(計測値がサイズをまたがった場合は目安サイズを参考に)お選びください。足首の太さとふくらはぎの太さ、足首の太さとシューズサイズの差がそれぞれ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	足首の太さ(cm)	目安サイズ(cm)		品番
		ふくらはぎの太さ	シューズの大きさ	
S	17.0~20.0	28.0~34.0	22.0~25.0	375401
M	19.0~23.0	32.0~38.0	24.0~27.0	375402
L	22.0~25.0	36.0~42.0	26.0~29.0	375403

追求したフィット感。 “ひとつ上”のランニング・ギア

プレシオーネ
COMPRESSION SLEEVE
CALF

両足
入り

抗菌
防臭

UV
97%
カット

¥3,960(税込)
SIZE:S~LL



**フィット感を追求した
立体裁断とフリーカット仕様**

3D計測データを元に導いたパターンを採用することで、カラダのラインに的確にフィットします。また、足首部分の縫い目を無くすることであたりを極限まで減らしたフリーカット仕様を採用しています。



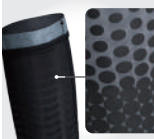
**段階着圧設計と
筋振動抑制機能**

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ふくらはぎ全体をサポート。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。



**ナノファイバーと
アンチスリップパターンで
ズレ抑制**

製品上端に配置されたナノファイバーと、内側にデザインされたアンチスリップパターンで、激しい動きでもズレ落ちを抑制。



**ナイロンでも安心の
リフレクションライン**

段階着圧を想起させる流線形のデザインラインが光を反射することで、夜間のランニングも安心です。



プレシオーネ カー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 (cm)	目安(足首の太さ) (cm)	品番	
S	29.0~33.0	18~20	385701	385711
M	33.0~37.0	19.5~21.5	385702	385712
L	37.0~41.0	21~23	385703	385713
LL	41.0~45.0	22.5~24.5	385704	385714

疲れやすい、 ふくらはぎの疲労対策に

ブラック

両足
入り

抗菌
防臭

UV
99%
カット

カーフスリーブ

¥2,860(税込)
※UVカット率はカラーによって異なります。 SIZE:S~LL



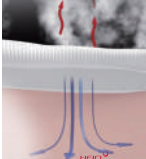
**段階着圧設計と
筋振動抑制機能**

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。



**「HeiQ SMART TEMP」
による「体温コントロール」機能**

皮膚温に反応して生地が汗を乾かす量を調整し体温をコントロール。暑いときには効率的に汗を蒸散して体温を下げ、寒いときには生地が汗を保持することで気化熱による体温低下を抑えます。



**伸縮素材ライクラ®ファイバー
を採用**

優れた伸縮性を持つ繊維、ライクラ®ファイバーを採用し、快適なフィット感とサポート力を提供します。

※ライクラ®(LYCRA®)はThe LYCRA Companyの商標です。



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。足首のサイズとふくらはぎのサイズが2サイズ以上の場合は、本製品の適用ではありません。製品上側裏面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	足首の太さ (cm) (サイズ0単位)	ふくらはぎの太さ (cm)	サイズ表示 ライン	品番		
S	17.0~20.0 (18.5)	28.0~34.0	緑	385501	385511	385521
M	19.0~23.0 (21.0)	32.0~38.0	赤	385502	385512	385522
L	22.0~25.0 (23.5)	36.0~42.0	黄	385503	385513	385523
LL	24.0~27.0 (25.5)	40.0~46.0	紫	385504	385514	385524

●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。

ふくらはぎの疲労対策と 足首のサポートに

ブラック



**カーフ&
アングルスリーブ**

※UVカット率はカラーによって異なります。 SIZE:S~LL

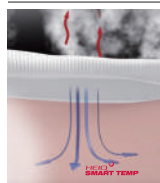
両足入り 抗菌防臭 UV99%カット

¥3,410(税込)



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。



「HeiQ SMART TEMP」 による「体温コントロール」機能

皮膚温に反応して生地が汗を乾かす量を調整し体温をコントロール。暑いときには効率的に汗を蒸散して体温を下げ、寒いときには生地が汗を保持することで気化熱による体温低下を抑えます。



伸縮素材ライクラ®ファイバーを採用

優れた伸縮性を持つ繊維、ライクラ®ファイバーを採用し、快適なフィット感とサポート力を提供します。
※ライクラ®(LYCRA®)はThe LYCRA Companyの商標です。



足首を軽く圧迫

足首に施した独自のサポートラインにより、足首をやさしくサポートします。

※カーフ&アングルスリーブのみの機能。

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	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	品番
S	17.0~20.0 (18.5)	28.0~34.0	緑	385601
M	19.0~23.0 (21.0)	32.0~38.0	赤	385602
L	22.0~25.0 (23.5)	36.0~42.0	黄	385603
LL	24.0~27.0 (25.5)	40.0~46.0	紫	385604

太ももの効果的な動きを促すために

TC-1

両足入り 抗菌防臭

¥3,520(税込)
SIZE:S~L



筋肉の無駄な揺れを制御

太もも全体を中心方向に圧迫することにより、筋肉の無駄な揺れを抑えます。太ももの動きのロスが減ることにより、パフォーマンスをサポートします。



裏側

アンチスリップパターンが ずり落ちを抑制

本体裏側上端にあるシリコンでできたアンチスリップパターンが運動中のずり落ちを抑制します。

※シリコンにより、皮膚障害などを起こす場合があります。アレルギー体質の方や肌が敏感な状態にある場合は、ご使用をお控えください。



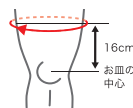
筋肉を理想的にサポート

快適なフィット感を提供するライクラ®ファイバーを採用。理想的な伸縮特性を実現し、動きにフィットしながらも着脱が簡単に行えます。

※ライクラ®(LYCRA®)はThe LYCRA Companyの商標です。

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。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	太ももの太さ(cm)	サイズ表示ライン	品番
S	39~44	緑	375901
M	44~49	赤	375902
L	49~54	黄	375903

追求したフィット感。 “ひとつ上”のランニング・ギア

プレシオーネ
PRESSIONE
COMPRESSION SLEEVE

ARM

両腕
入り

抗菌
防臭

UV
95%
カット

¥3,960(税込)
SIZE:SS~L



フィット感を追求した 立体裁断とフリーカット仕様

3D計測データを元に導いたパターンを採用することで、カラダのラインに的確にフィットします。また、足首部分の縫い目を無くすることであたりを極限まで減らしたフリーカット仕様を採用しています。



段階着圧設計と 筋振動抑制機能

手首から上腕にかけて圧力を段階的に弱める設計で腕全体をサポート。また、腕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。



ナノファイバーと アンチスリップパターンで ズレ抑制

製品上端に配置されたナノファイバーにより、激しい動きでもズレ落ちを抑制。



ナイトランでも安心の リフレクションライン

段階着圧を想起させる流線形のデザインラインが光を反射することで、夜間のランニングも安心です。

プレシオーネ アームのサイズの選び方

上腕の太さに合わせて選んでください。上腕の太さは腕の力を抜いた状態で、上腕の一番太い部分を太さを計測してください。計測値が2サイズにまたがった場合は、サイズの中心に近い方のサイズを選んでください。



サイズ	上腕の太さ(cm)<サイズの中心>	品番	
SS	19~23cm<21cm>	386000	386010
S	22~26cm<24cm>	386001	386011
M	25~29cm<27cm>	386002	386012
L	28~32cm<30cm>	386003	386013

効率的な腕の動きを促すために

アームスリーブ

ブラック

両腕 入り

抗菌 防臭

UV 99% カット

¥2,860(税込)

SIZE:SS~L

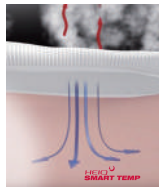
※UVカット率はカラーによって異なります。

ホワイト ネイビー



段階着圧設計と 筋振動抑制機能

手首から上腕にかけて圧力を段階的に弱める設計で腕全体をサポート。また、腕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。



「HeiQ SMART TEMP」 による“体温コントロール”機能

皮膚温に反応して生地が汗を乾かす量を調整し体温をコントロール。暑いときには効率的に汗を蒸散して体温を下げ、寒いときには生地が汗を保持することで気化熱による体温低下を抑えます。



伸縮素材ライクラ®ファイバー を採用

優れた伸縮性を持つ繊維、ライクラ®ファイバーを採用し、快適なフィット感とサポート力を提供します。

※ライクラ®(LYCRA®)はThe LYCRA Companyの商標です。

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サイズに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。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	上腕の太さ(cm)<サイズの中心>	サイズ表示 ライン	品番		
SS	19.0~23.0<21.0>	茶	385800	385810	385820
S	22.0~26.0<24.0>	緑	385801	385811	385821
M	25.0~29.0<27.0>	赤	385802	385812	385822
L	28.0~32.0<30.0>	黄	385803	385813	385823

●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。

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



¥4,950(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



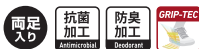
¥5,170(税込)
SIZE:S~3L

※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。

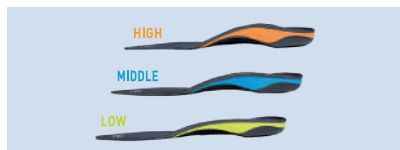
高いグリップ力が
スムーズな動きへ導く

Footcraft AGILITY GRIP

フットクラフトアジリティグリップ

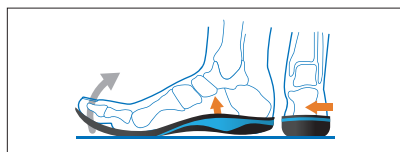


¥5,940(税込)
SIZE:S~3L



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。

※「ウィンドラス現象」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

「コスタスタビライザー」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。



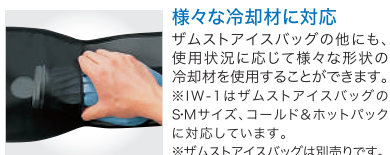
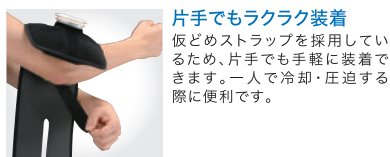
地面を捉える理想のグリップ力

(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。

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

様々な部位のアイシング・圧迫に



サイズ	品番
フリー	378201

応急処置やクールダウン、熱中症対策に

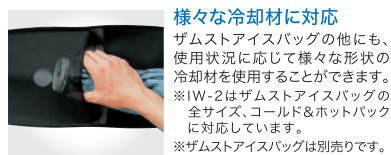
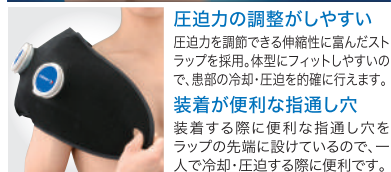


患部を手軽に冷却

携帯性に優れているので、いつでも必要な時にすぐにアイシングができます。

サイズ	品番	品番
S(直径 約15cm)	378101	378111
M(直径 約23cm)	378102	378112
L(直径 約26cm)	378103	378113

肩や腰のアイシング・圧迫に



サイズ	品番
フリー	378202

患部の冷却や温熱に



手軽に冷却用、温熱用の2種類の使い方が可能
冷凍庫で冷やせば冷却パックとして、電子レンジで加熱すれば温熱パックとして手軽にお使いいただけます。

患部にフィット

冷凍庫で冷やしても中身が硬くならないので、患部にしっかりフィットします。

サイズ	品番
166mm×199mm	378400

アイスバッグのついたお得なセットもあります。

くわしくはP22へ

●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。

ザムスト アイシング シリーズを 組み合わせて効果的な冷却・圧迫

「ザムスト IW-1」「ザムスト IW-2」と「ザムスト アイスバッグ」を合わせて使うと、
ケガ直後や運動後の冷却・圧迫を効果的に行えます。



IW-1
¥3,080(税込)

+



アイスバッグ
(M)
¥1,430(税込)



IW-1セット
¥4,180(税込)

〈セット内容〉
IW-1×1個
アイスバッグ(M)×1個
品番:378301

**¥330
おトク!**



IW-2
¥4,840(税込)

+



アイスバッグ
(L)×2
¥1,760(税込)×2



IW-2セット
¥7,810(税込)

〈セット内容〉
IW-2×1個
アイスバッグ(L)×2個
品番:378302

**¥550
おトク!**

ワンポイント情報

ライス RICE処置でのアイシングの目安

ケガの程度によって数回、あるいは寝るまでくり返します。

アイスバッグをアイシング用ラップで患部に巻いて圧迫する。

20～30分間冷やす。
(患部の感覚が4段階に変化)

安静・圧迫・挙上を
行う(40～60分)



ジリジリ
する

焼ける
ように
痛む

ズキズキ
痛む

感覚が
なくなる



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冊をご用意しています。

- ☐ 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・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、疲労対策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

- 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。