

SPORTS MEDICINE LIBRARY

対策 **HANDBOOK**

ヒザの痛み

あなたはヒザを 痛めたことがありますか？

歩く、走る、ジャンプする…ヒザは私たちの動きを支える重要な部分。
激しい動きをする時には、たくさんの負担がかかりやすく、
最もケガをしやすい部分でもあります。

ガイソクソクフク 外側側副ジン帯

ヒザが外側に揺れる動き
を抑制しています。

ナイソクソクフク 内側側副ジン帯

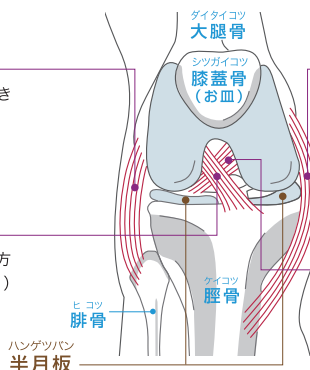
ヒザが内側に揺れる動き
を抑制しています。

ゼンジュウジ 前十字ジン帯

下腿（ヒザから下）が前方
へ引き出される（ズれる）
動きを抑制しています。

コウジュウジ 後十字ジン帯

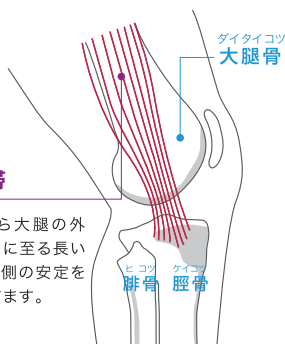
下腿が後方へ押し出される
（ズれる）動きを抑制して
います。



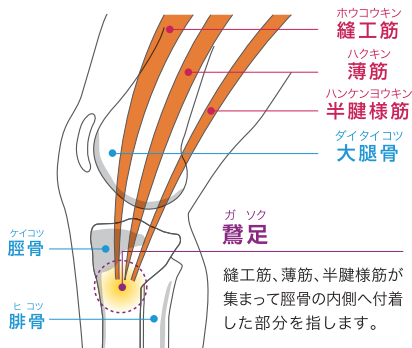
※図は前から見た右脚です。

チョウケイ 腸脛ジン帯

腸骨（骨盤）から大腿の外
側をとおり脛骨に至る長い
靱帯で、膝の外側の安定を
保つ役割をしています。



※図は外側から見た屈曲時の右脚です。



※図は内側から見た屈曲時の右脚です。

ヒザは骨と、ジン帯からつくられている関節です。
ジン帯はヒザを安定させて、様々な動きを助ける大切な役割を持っています。

スポーツによるケガには 2種類あります。

あなたは、スポーツ時にケガしたことはありますか？

スポーツ中に起こるケガには大きく分けて2種類あります。

1 スポーツ外傷^{がいしやう} くわしくはP3へ

スポーツ中に転んだり、人とぶつかるなど、瞬間的に外から強い力が加わることによって発生するケガのことをいいます。ヒザの場合には、^{そんしやう}じん帯損傷や^{はんげつぽんそんしやう}半月板損傷などがあります。

その他

- ・足首などによくみられる**ネンザ**
- ・ボールを使用する
スポーツでよく起こる**突き指**
- ・^{だつきゆう}骨折、^だ肉離れ、^だ脱臼、^だ打撲など



2 スポーツ障害^{しやうがい} くわしくはP4へ

走る、跳ぶ、投げるなどの動作をくり返し行うことによって骨、^{けん}腱、筋肉などが疲労して起こるケガです。ヒザの場合には、オスグッド・シュラッター病やジャンパーひざ、^{ちやうけい}腸脛靭帯炎などがあります。

その他

- ・野球やテニスで同じフォームを続けることにより、ヒザが痛む**野球ひじ**、**テニスひじ**
- ・走り過ぎなどでアキレス腱の周りが痛む**アキレス腱炎**^{けんえん}
- ・疲労骨折など



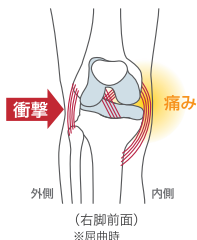
主なヒザのスポーツ外傷

主なヒザのスポーツ外傷について詳しくご紹介します。



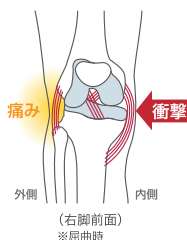
内側側副じん帯損傷

ラグビーのタックルなどで、ヒザの外側から強い衝撃を受けたり、柔道・スキーでの転倒時などにヒザ下を外側へ強くひねった時に発生。ヒザの内側が痛み、ヒザが内側にグラつきます。



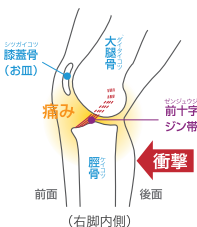
外側側副じん帯損傷

柔道で転倒した時やラグビー・サッカーでのタックルなど、ヒザの内側から強い衝撃を受けた時に起こります。ヒザの外側に痛みがあり、ヒザが外側にグラつきます。



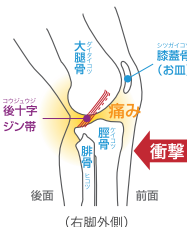
前十字じん帯損傷

バスケットボールやバレーボールなどでの急停止・方向転換の際にヒザをねじったり、ヒザ下の後ろから強い衝撃を受けた時に発生。ヒザが強く痛み、ヒザ下が前方にグラつきます。



後十字じん帯損傷

ラグビー・柔道などでの転倒時にヒザを激しく地面についたり、ラグビー・サッカーでのタックルなど、ヒザ下の前から強い衝撃を受けた時に発生。ヒザが強く痛み、ヒザ下が後方にグラつきます。

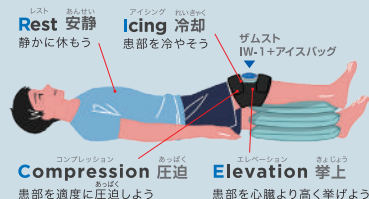


ワンポイント情報

ケガをした! すぐに「**RICE処置**」をしましょう。

もしもケガをしてしまったら、「RICE」と呼ばれる、安静・冷却・圧迫・挙上の応急処置が有効です。ダメージを最小限に抑え、回復を早める重要な手助けをします。

※詳しくは、「アイシングハンドブック」をご覧ください。



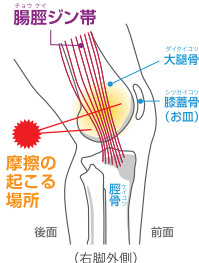
痛みを感じたり、故障が発生したら、すぐに医師の診断を受けることをおすすめします。

主なヒザのスポーツ障害

主なヒザのスポーツ障害について詳しくご紹介します。

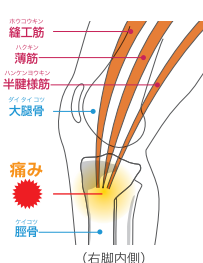
腸脛靭帯炎（ランナーひざ）

腸脛靭帯と大腿骨の外側がこすれることで、炎症を起こします。ヒザの外側に緊張・違和感を感じ、徐々に痛みが出てきます。痛みは走っている時に出やすく、休養すればおさまりますが、走り再開すると再び痛み出します。



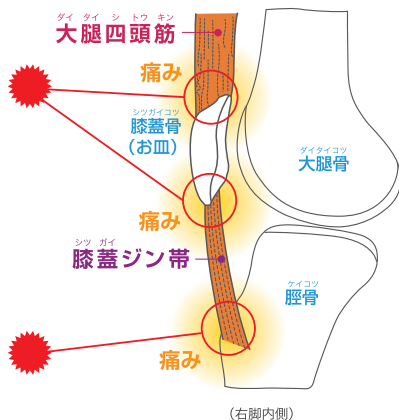
鷲足炎

鷲足を構成する筋群の柔軟性の低下などにより、それらの腱同士、または大腿骨や脛骨の内側とのこすれがおこり、炎症が生じて痛みを感じます。地面に着地した際に、膝の内側、やや後ろの味に痛みが出たり、屈伸時に引っかかるような違和感が出たりします。



膝蓋靭帯炎（ジャンパーひざ）

成長期を終えた、ジャンプを多く行うスポーツ選手にみられます。ジャンプのくり返しにより、ヒザに負担がかかり、膝蓋靭帯や大腿四頭筋を痛めてしまいます。



オスグッド・シュラッター病

スポーツをする成長期の男子に多くみられます。膝蓋靭帯と脛骨のつながっている部分が、はがれたり、炎症を起こします。

太もものストレッチを行うことが、ケガの予防や疲労回復につながります。

太もも【前面】のストレッチ

ヒザのケガを予防し、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。

片ヒザを曲げ、カラダを後ろへ倒す

STEP.1

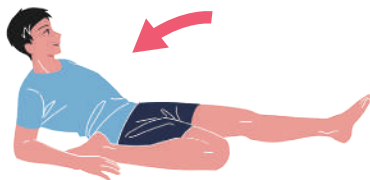
- ①床に座り、両足をそろえて前方に伸ばしてください。
- ②両手は体を支えるために、おしりの後ろ側へつけます。
- ③どちらか片方のヒザを折り曲げてください。
- ④かかとをおしりの横につけます。

余裕が
あれば



STEP.2

- ①息をはきながら、少しずつ体を後ろへ倒します。
- ②両ヒジが床につくようにして、しばらく静止します。
- ③ヒザと腰が浮かないように気をつけてください。
- ④反対側も同じように行いましょう。



バリエーション！

- ①伸ばしている方の脚を立ててみましょう。
より太ももがストレッチされます。
- ②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、スポーツ外傷^{がいしやう}を引き起こすおそれがあります。運動前にはケガ予防・スポーツ障害^{しょうがい}での痛みをやわらげるために、必ず適度なストレッチをしましょう。太ももの筋肉は特に痛めやすい部位です。無理をせずにリラックスして行いましょう。

立ったまま片脚を引き上げる

STEP.1

- ①両脚のかかとをそろえてまっすぐ立ってください。
- ②右ヒザを折り曲げて、右手で右脚の甲をつかみます。
- ③バランスがくずれないように注意して行いましょう。

余裕が
あれば



STEP.2

- ①左手をそえ、両手で右脚の甲を持ちます。
- ②背すじを伸ばし、右脚のかかとをおしりへ引きよせてください。
- ③ヒザを軸脚よりも後ろへ引きます。
- ④反対側も同じように行いましょう。



バリエーション！

- 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、右手で右脚の甲をつかみます。
- 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。



太もも【後面】のストレッチ

ストレッチは反動をつけずに、
ゆっくり行いましょう。

あお向けに寝て、脚を上げる

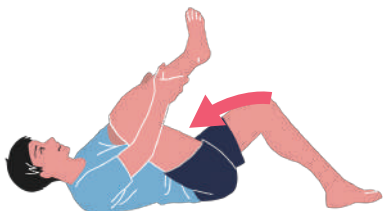
STEP.1

- ① あお向けに寝て、両ヒザを立ててください。
- ② 右ヒザを曲げた状態のまま引き上げ、
両手で右足首の少し上をつかみます。
- ③ 右ヒザをゆっくりと伸ばすように持ち上げましょう。



STEP.2

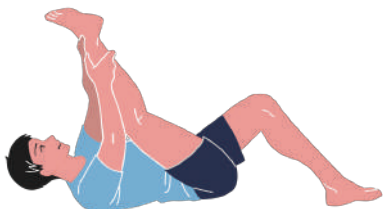
- ① 右脚を持ち上げる時、胸の方へ
引きよせるように行います。
- ② 右ヒザを少しずつ伸ばし、太ももの裏側が
伸びていると感じたら、そのまま少し静止します。
- ③ 反対側も同じように行ってみましょう。



余裕が
あれば

バリエーション！

- ① 上げた脚のヒザを完全に伸ばしてみましょう。
太ももの裏側だけでなく、ふくらはぎも
ある程度ストレッチされます。



足首を机に乗せ、カラダを前に倒す

STEP.1

① 股下くらいの高さの机やイスを用意してください。

② 背すじを伸ばし、まっすぐに立った状態で
右足首を乗せます。

※この状態でも、十分に太ももの裏側がストレッチされます。
さらに余裕があれば次のステップへ。

余裕が
あれば

STEP.2

① 息をはきながら、ゆっくりと体を前に倒していきます。

② 伸ばした脚の太ももの裏側がストレッチされている
と感じたら、そのまま少し静止します。

③ 上体の傾きは、無理のないように調節してください。



バリエーション！

① 机に対して横向きに立ち、右足首を乗せましょう。

② 右手は机におき、左手は頭上に挙げます。

③ 息をはきながら、少しずつ体をつま先の方へ倒してください。



太もも【外側】のストレッチ

① 右脚が前になるようにクロスして立ちます。

② ヒザを曲げないようにして、右脚側にゆっくりと体を倒していきます。

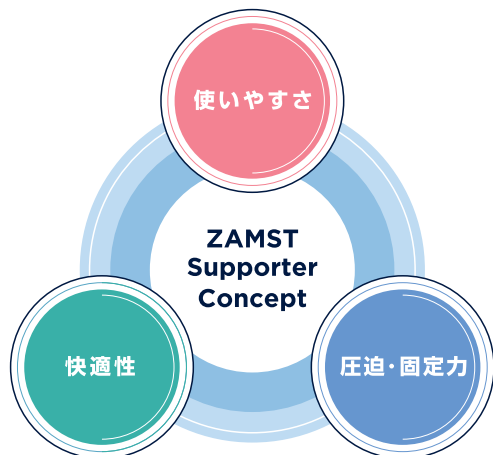
③ 左脚の太もも外側がストレッチされていると感じたら、そのまま少し静止します。

④ 反対側も同じように行ってみましょう。



ヒザのケガ予防・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。プレー中にはヒザを安定させることが大切です。
ヒザをまもり、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

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。

ヒザ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。

ヒザ全体を
サポートしたい

EK
シリーズ

手軽にサポート
したい方に

サポート力と
動きやすさの
両立を求める方

しっかりサポート
したい方、
動きが多い方

EK-1

SOFTソフト

EK-3

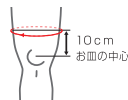
SOFTソフト

EK-5

MIDミドル

EKシリーズのサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお皿の中心から10cm上の
太ももの太さに合わせて(計測値がさかいいになった
場合は大きい方のサイズを)お選びください。



P11-12

ヒザ全体をしっかり
サポートしたい

ZK
シリーズ

摩擦・衝撃からの
保護に

左右のグラツキの
抑制に

左右・前方への
グラツキの抑制に

ZK-1

SOFTソフト

ZK-3

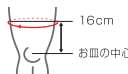
MIDミドル

ZK-7

HARDハード

ZKシリーズのサイズの選び方

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(計測値がさかいいになった
場合は大きい方のサイズを)お選びください。



P12-13

お皿まわりを
サポートしたい

JK
シリーズ

ヒザのお皿の下
のトラブルに

成長期のヒザの
トラブルに

ジャンプ系競技の
トラブルに

JKバンド

SOFTソフト

JK-1

MIDミドル

JK-2

MIDミドル

JKバンド・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下の太さに含ませ
て(計測値がさかいいになった場合
は大きい方のサイズを)お選び
ください。



P14-15

JK-2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含
ませて(計測値がさかいいになった場合
は大きい方のサイズを)お選び
ください。



ランニング時の
トラブルに

RK
シリーズ

ヒザ(外側)の
トラブルに

ヒザ(お皿の下)の
トラブルに

RK-1Plus

RK-2

RKシリーズのサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお皿の中心
から10cm上の太ももの太さに含ませ
て(計測値がさかいいになった場合
は大きい方のサイズを)選んでください。



P15

ヒザの上下を
圧迫しながらも、
ランナーが求める
薄さと軽さを追求

FILMIST
フィルムスタ ニー KNEE

フィルムスタニーのサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお皿の
中心から5cm下の太さに含ませ
て(計測値がさかいいになった場合
は大きい方のサイズを)お選び
ください。



P16

ジュニアのヒザの保護に

ザムスト
ジュニアサポーター **ヒザ**

P16

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

P17

ヒザ全体をソフトにサポート



EK-1

SOFT
ソフト

MID
ミドル

HARD
ハード

¥3,025(税込)
SIZE: S~3L 左右兼用



薄くて軽く、手軽にサポート

薄くて軽い素材を使用し、手軽にヒザ周辺をサポート。コンパクトなので、持ち歩きも便利。

肌あたりの良さを追求

肌にふれる大部分に、なめらかで肌あたりのよい素材を使用し、さらに天然シルク抽出成分で加工。内側の縫い目も極力減らしました。



簡単に着け外しOK

シューズを履いたまま簡単に着け外しできる、フルオープンタイプ。



ヒザ全体をサポートし、左右のブレを抑制



EK-3

SOFT
ソフト

MID
ミドル

HARD
ハード

¥4,070(税込)
SIZE: S~3L 左右兼用



かさばることなく、サポート力を発揮

薄さの異なる素材を最適配置。服の下でもかさばることなくサポート力を発揮します。



ヒザに的確フィット、圧迫力も調節自在

正面のアジャスタブル面ファスナーで、ヒザ・太ももの形状に的確にフィット。圧迫力の調節も自在です。



独自のアクティブ樹脂ステーが動きを妨げずにしっかり安定

ヒザの曲げ伸ばしをしやすい独自のアクティブ樹脂ステー（特許取得済）とお皿まわりのパッドが、ヒザをしっかり安定。



肌あたりの良いヒザ裏部分

ヒザ裏部分に、なめらかで肌あたりのよい素材を使用し、さらに天然シルク抽出成分で加工。

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	36~40	371801
M	40~44	371802
L	44~48	371803
LL	48~52	371804
3L	52~56	371805

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	36~40	371901
M	40~44	371902
L	44~48	371903
LL	48~52	371904
3L	52~56	371905

●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。

ヒザ全体をサポートし、
左右のプレをしっかりサポート



圧迫力を高める 大腿クロストラップ

伸縮性のある大腿クロストラップが、ヒザ上の圧迫力を高めます。また、あらゆる動きに対応し、ズレも抑えます。



独自のアクティブ樹脂ステアが 動きを妨げずにしっかり安定

ヒザの曲げ伸ばしをしやすい独自のアクティブ樹脂ステア（特許取得済）とお血まわりのパッドが、ヒザをしっかりと安定。



ヒザに的確フィット、 圧迫力も調節自在

正面のアジャスタブル面ファスナーで、ヒザ・太ももの形状に的確にフィット。圧迫力の調節も自在です。



通気性の高いヒザ裏部分

ヒザ裏部分に、通気性を保ちながら、適度な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルを使用しました。

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	36~40	372001
M	40~44	372002
L	44~48	372003
LL	48~52	372004
3L	52~56	372005

ヒザを安定させ、
床との摩擦衝撃からガード



床などの摩擦から ヒザをガード

ヒザの前面を覆うフルカバータイプのクローズド形状で、地面にヒザをついた時の摩擦から守ります。

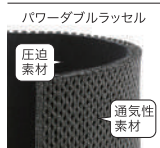


衝撃から守る3Dパッド

お血（膝蓋骨）下部に装備した立体的な形状の3Dパッドが、地面にヒザをついた時の衝撃から守ります。



お血まわりを優しく圧迫
ヒザのお血（膝蓋骨）を優しく、的確に圧迫する半月状のパラパッドが、ヒザの安定感を高めます。



快適な装着感を実現

通気性を持ちながら、的確な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルが、快適な装着感とホールド感を実現します。また、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。



優れたフィット感を実現

独自の裁断形状と圧縮縫製が立体的な形状を生み出し、ヒザ前面の優れたフィット性とヒザ裏のくい込みを軽減します。

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	40~43	371301
M	43~46	371302
L	46~49	371303
LL	49~52	371304
3L	52~55	371305
4L	55~65	371306

※詳しいサイズの選び方は、P.10をご覧ください。

左右のプレを抑え、
激しい動きにも対応



フィットしやすくズレにくい
ヒザ下部分をオープン設計にすることで、個人差の大きいふくらはぎの太さや形状に対応。装着する人に的確なフィッティング調節が可能です。



半円状のパテラパッドがお皿まわりを優しく圧迫
ヒザのお皿（膝蓋骨）を優しく、的確に圧迫する半円状のパテラパッドが、ヒザの安定感を高めます。



独自のアクティブ樹脂ステープが左右のグラつきをしっかりとガード
ヒザの左右のグラつきを抑制しながら、曲げ伸ばしをスムーズに行えるように設計された、独自のアクティブ樹脂ステープを採用しています（特許取得済）。



快適な装着感を実現
通気性を持ちながら、的確な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルが、快適な装着感とホールド感を実現します。また、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。

サイズ	太ももの太さ (cm)	品番
S	40~43	371501
M	43~46	371502
L	46~49	371503
LL	49~52	371504
3L	52~55	371505
4L	55~65	371506

前方・左右のプレを抑え、
激しい動きにも対応



フィットしやすくズレにくい
ヒザ下部分をオープン設計にすることで、個人差の大きいふくらはぎの太さや形状に対応。装着する人に的確なフィッティング調節が可能です。



お皿まわりを優しく圧迫
ヒザのお皿（膝蓋骨）を優しく、的確に圧迫する半円状のパテラパッドが、ヒザの安定感を高めます。



独自のアクティブ樹脂ステープが左右のグラつきをしっかりとガード
ヒザの左右のグラつきを抑制しながら、曲げ伸ばしをスムーズに行えるように設計された、独自のアクティブ樹脂ステープを採用しています（特許取得済）。



快適な装着感を実現
通気性を持ちながら、的確な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルが、快適な装着感とホールド感を実現します。また、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。



Wストラップで動きをマルチにサポート
本体の前下部に装備したX(クロス)ストラップと、大腿部とヒザ裏に装備したパラレルストラップが大腿部と下腿部の筋肉の動きに対応して効果的に圧迫し、下腿部の前方へのグラつきを抑制します。

サイズ	太ももの太さ (cm)	品番
S	40~43	371701
M	43~46	371702
L	46~49	371703
LL	49~52	371704
3L	52~55	371705
4L	55~65	371706

●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。

ヒザのお皿の下の負担を軽減



¥1,430(税込)
SIZE: S~LL 左右兼用



PTパッドがヒザ下にかかる負担を軽減

本体内側に取り付けられたPTパッドがお皿の下を適度に圧迫。これによってヒザ下にかかる負担を軽減します。

装着が簡単

バンド形状なので、ヒザ下に巻くだけ。シューズを履いたままでも簡単に装着できます。

どのようなスポーツにも対応

硬質樹脂を使用していないので、どのような種類のスポーツにも対応。プレーヤーの動きを妨げずにヒザをサポートします。

サイズ	ヒザ下の太さ(cm)	品番
S	24~30	371001
M	30~36	371002
L	36~42	371003
LL	42~48	371004

成長期に多いヒザ下の負担を軽減



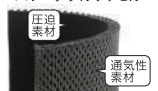
¥4,180(税込)
SIZE: S~L 左右兼用



PT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。

パワーダブルラッセル



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パワーダブルラッセルが、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。



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	ヒザ下の太さ(cm)	品番
S	29~32	371101
M	32~35	371102
L	35~39	371103

ジャンプ系競技に多いヒザ下の負担を軽減



¥5,720(税込)
SIZE: S~3L 左右兼用



お皿の下を的確に圧迫

独自の2段構造のジャンプバースパッドによる的確な圧迫で、ヒザ下にかかる負担を軽減。アンダーストラップで簡単に行えます。



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パワーダブルラッセルが、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。



お皿まわりにかかる負担を軽減

大腿ベルトと半円状のパテラパットがお皿まわりを優しく、かつ的確に圧迫し、お皿まわりにかかる負担を軽減します。

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	40~43	371201
M	43~46	371202
L	46~49	371203
LL	49~52	371204
3L	52~55	371205

※詳しいサイズの選び方は、P.10をご覧ください。

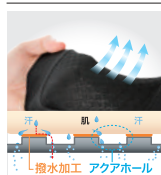
ランナーに多い ヒザ外側の負担を軽減



図: 右脚

独自の回旋抑制機構により、 ヒザのねじれを抑制

ヒザ下に配置されたフィルムとらせん状に引っ張り上げる「スパイラルレース」により、ヒザに負担のかかる動き(ねじれ)を抑制します。



ヒザ裏にはアクアホール®を 採用し、汗によるベタつきを抑制

ヒザ裏生地には、アクアホール®を採用。凹凸のある生地と撥水加工により汗が拡散され、ランニング中もベタつきにくく快適です。

※アクアホール®は、東洋染工㈱の登録商標です。

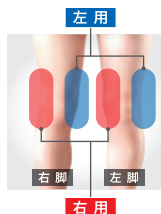


〈正面から見た図〉

反対の脚に装着することで、 ランナーに多い ヒザ内側の負担を軽減

悩みに合わせて左右の脚に着け替えることにより、ヒザ外側もしくは、内側の負担を軽減します。

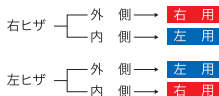
※左右を必ずご確認の上、ご使用ください。



左用

〈商品の選び方〉

不安がある箇所



右用

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番	サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
右	S 36~39	382801	左	S 36~39	382811
	M 39~42	382802		M 39~42	382812
	L 42~45	382803		L 42~45	382813
	LL 45~48	382804		LL 45~48	382814
	3L 48~51	382805		3L 48~51	382815

ランナーに多い ヒザ下の負担を軽減



ランニング時のヒザ(お皿の下) にかかる負担を軽減

お皿の形に沿って設計されたパタフライパッドとストラップにより、ヒザ下にかかる負担を軽減します。



快適な装着感を実現

ヒザ裏を含めた本体に、薄く、通気性のよい素材を採用。ランニング中もかさばらず、ムレにくく快適な装着感を実現します。

ランニングの動きに 合わせた立体裁断

ランニングの動きに合わせた独自の立体裁断を採用。高いフィット性を実現します。



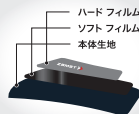
動きを妨げずに しっかり安定

ヒザの曲げ伸ばしをスムーズに行えるように設計した、独自のアクティブ樹脂スレーを採用(特許取得済)、ヒザへの負担を軽減します。

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	36~39	372901
M	39~42	372902
L	42~45	372903
LL	45~48	372904
3L	48~51	372905

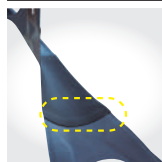
●ご使用いただけない方もいらっしゃいます。詳しくは使用説明書をご覧ください。

ヒザの上下を圧迫しながらも、
ランナーが求める薄さと軽さを追求



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、薄さと高いフィット性、的確なサポート力を実現。独自のフィルムラインと2つのストラップにより、ヒザの上下にかかる負担を軽減。



ランニング動作を妨げない ストレスフリー仕様

肌に触れる部分には縫い目が当たらない設計に加え、コンパクトな製品丈と、ヒザ裏に採用した肌当たりの良い生地により、長時間着用時のストレスを軽減。



パワーグリップ テクスチャー採用

ウレタン特有のグリップ力を活かした生地でズレを抑制。



テーピングユーザーの 悩みを解決

2ステップで着用できるので、装着が簡単。繰り返し使え、圧迫力の調整も自在。
※シューズを履いたままの着脱も可能です。

簡単装着でヒザをサポート



ジュニアの体型に合わせた設計

筋肉が未発達で細いジュニアの大腿・下腿に合わせた設計で、より違和感なくフィットします。



お皿まわりを優しく圧迫

半円状のパテラパッドがヒザのお皿(膝蓋骨)を優しく、的確に圧迫し、ヒザの安定感を高めます。



快適な装着感を実現

通気性を保ちながら、適度な圧迫力を兼ね備えたパワーダブルラッセルが、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。

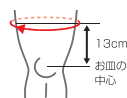


子供でも装着が簡単

ヒザ下部に指かけ穴を設けているので、子供でも装着が簡単です。

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(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。



※左右の区別はありません。

サイズ	ヒザ下の太さ(cm)	品番
S	28~31	372201
M	31~34	372202
L	34~37	372203
LL	37~40	372204

※詳しいサイズの選び方は、P.10をご覧ください。

サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
M	35~38	377502
L	38~41	377503

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。

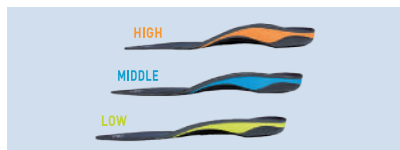
高いグリップ力が
スムーズな動きへ導く

Footcraft AGILITY GRIP

フットクラフトアジリティグリップ

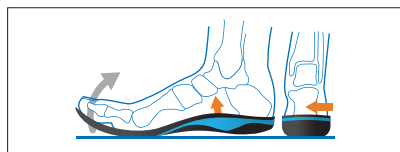


¥5,940(税込)
SIZE:S~3L



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

「コアスタブライザー」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

●ご使用いただける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。

Q&A ヒザサポーターのギモンを解決!

Q

ZK-3/ZK-7とJK-2は、
なぜヒザ下が開閉できるのですか？

A

ZK-3/ZK-7とJK-2は、太ももの太さでサイズを選びます。太もも
とふくらはぎの太さのバランスは、人によって違います。
ヒザの下を開閉することで、どの選手にもフィットするように調節が
でき、プレー中のズレを抑えられるのです。

プレーヤーごとのヒザ下の特徴

サッカー、ラグビー、柔道など

ヒザから下が発達している

バレー、バスケットなど

ヒザから下がスリム

男性プレーヤー

ヒザの下が細く、
ふくらはぎが太い

女性プレーヤー

ヒザの下とふくらはぎの
差がない



【アンダーオープン形状】

Q

ZKシリーズは
コンタクトスポーツ*で使えますか？

A

ZK-3とZK-7に採用しているステーは樹脂製の「アクティブ樹脂ステ
ー」ですので、相手と激しく接触するコンタクトスポーツに対応して
います。

独自の**アクティブ樹脂ステー**により側方動揺をガード

ヒザの左右へのグラつきを抑制しながら、曲げ伸ばしをスムーズに行えるように
設計された、独自のアクティブ樹脂ステーを採用しています。(特許取得済)

*コンタクトスポーツ

ここでは、ラグビーや柔道・アメリカンフットボールなど、「相手との激
しい接触を伴うスポーツ」のことをさしています。これらのスポーツの
中には、金属製の素材が用いられたサポーターの装着が認められない
競技や、装着するサポーターの色に制限のある競技もあります。



公式戦でご使用になる場合は、事前に大会関係者などにご確認ください。

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なら当店へ

この小冊子は、ヒザ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。
- カタログの写実と実際の製品とは、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。