

SPORTS MEDICINE LIBRARY

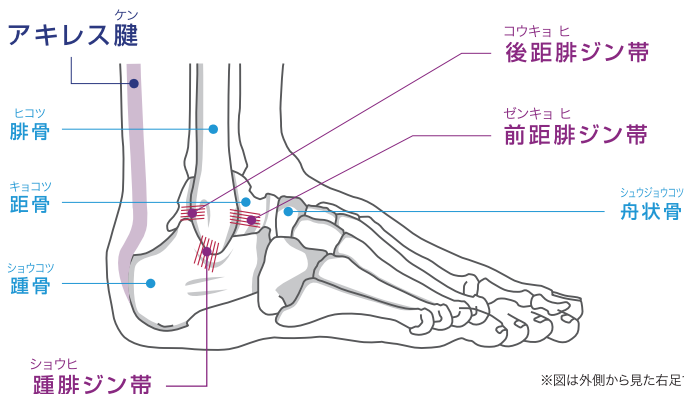
対策HANDBOOK

足首ネンザ
アキレス腱炎など

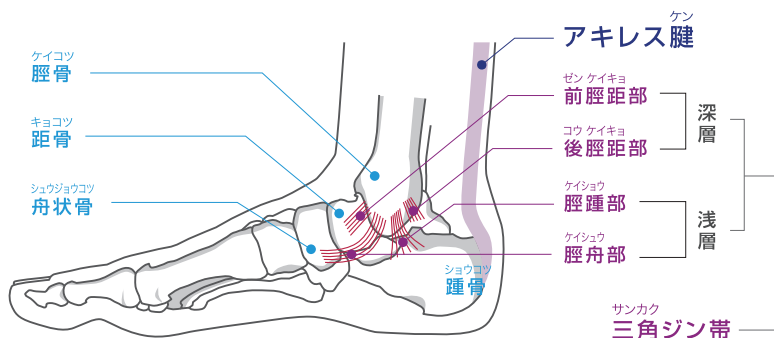
足の痛み

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

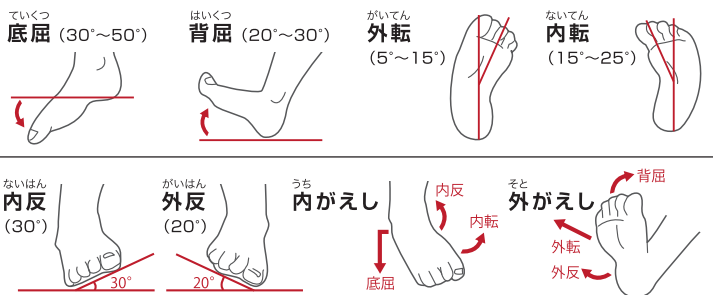
歩く、走る、跳ねる。 自由な動きを生む足首。

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かつたら、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。外側のジン帯に負担がかかり、ジ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。内側のジン帯に負担がかかり、ジ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。発生率は低いですが、発生すると、重い障害になることがほとんどです。



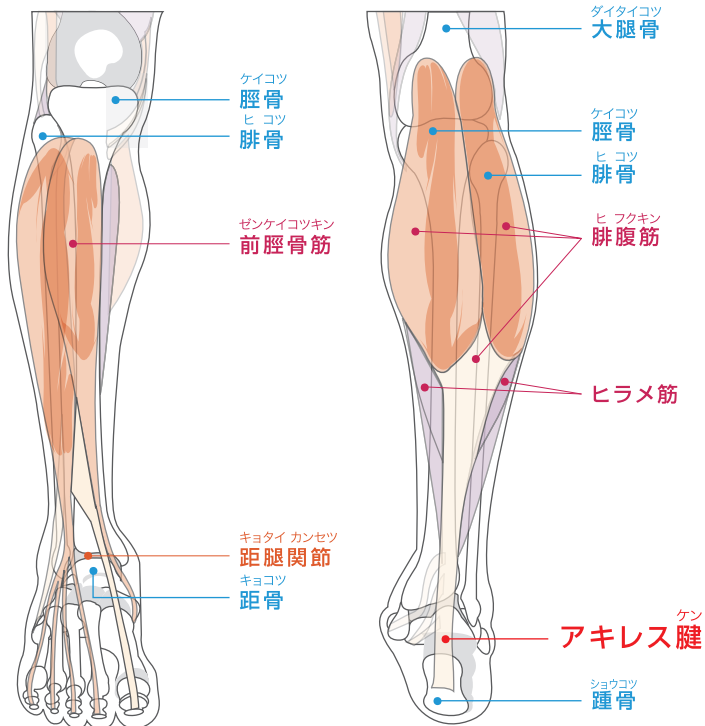
ネンザした時の処置や予防に役立つ方法を大公開!

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。

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」という音があったり、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、ソックスの上のところ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。

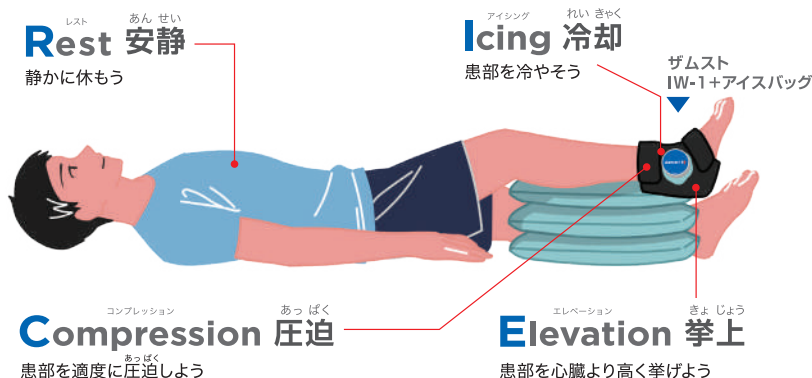
ネンザを予防する足首のストレッチ

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。

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。

ライス 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

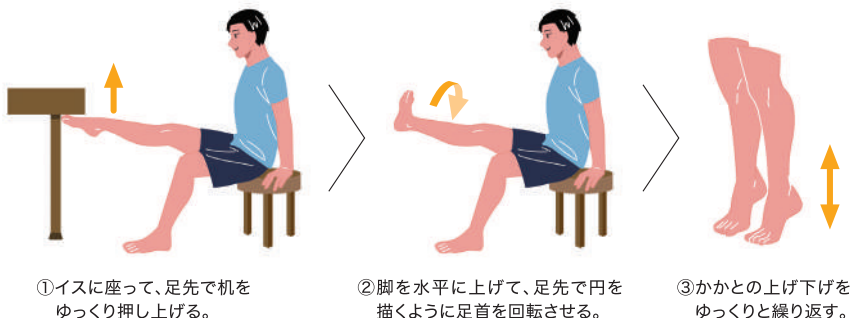
運動前後には、足首やアキレス腱をしっかりとストレッチ。

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。

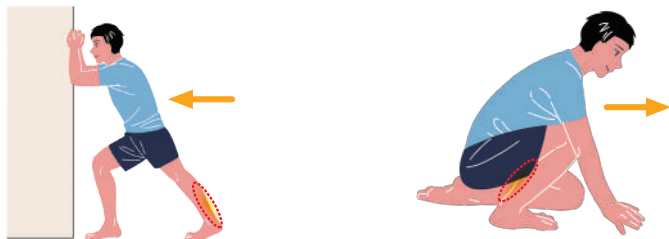


覚えておくと役立つ、どこでも気軽にできるストレッチ。

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ら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。

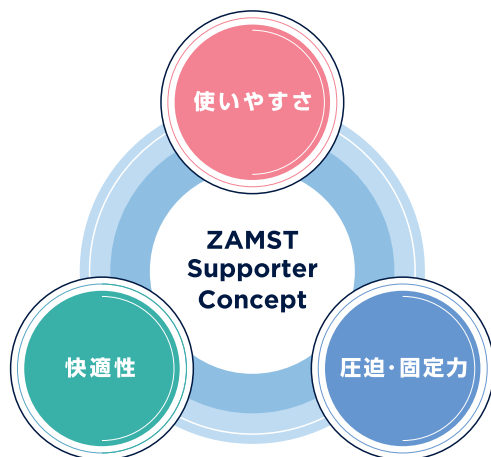
正座の状態から片ヒザを立てる。立てたヒザをかかえこむようにして、体重を前にかける。このとき、かかとが上がらないように注意。

 は、伸びている部分

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アの採用など、着け心地を重視。

圧迫・固定力

ステア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	FILMISTA フィルムイスタ 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 がいはん 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
インソールも おすすめ	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		
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どめ機能を発揮し、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

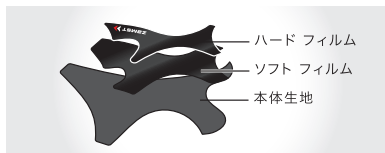
足首の軽い圧迫・保護に



FILMISTA
フィルミスタ 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周囲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)	目黒サイズ(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

●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。

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

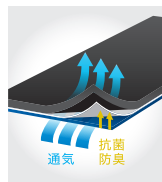
使うほどになじむパーソナルフィットステー®が、足首を的確にサポートします。

※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。



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

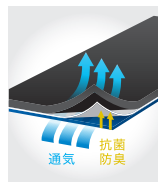
使うほどになじむパーソナルフィットステー®が、足首を的確にサポートします。

※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	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

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。

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。



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。



2つのストラップでサポート力アップ

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。



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-eight)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。

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

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。

●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。

簡単装着で足首をサポート



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。



前方へのグラつきをガード

テーピング機能(フィギュアエイト)を利用したエイトストラップにより、前方へのグラつきをガードします。また、伸縮するので圧迫力の調節が可能です。



足底ループなどで、子供でも使いやすい

靴の中でもかさばりにくい薄い素材を使用。足底ループと仮どめ面ファスナーにより、子供でも簡単にフィギュアエイトの形状に巻くことができます。

アキレス腱に負担のかかる 足首の動きを抑制



アキレス腱周辺を安定

アキレス腱周辺を優しく包み込むようにサポートするアキレス腱パッドが、アキレス腱の安定感を高めます。



かかとを安定させ、アキレス腱へのストレスを軽減

テーピング機能(ヒールロック)を利用したアウトストラップが、かかとの安定感を高めます。アキレス腱付着部のかかとを安定させることで、アキレス腱へのストレスを軽減します。



足首の背屈を抑制

アウトストラップのテーピング機能(背屈抑制)部分に非伸縮素材を採用しており、アキレス腱が伸ばされる足首の背屈を抑制します。



動きにフィットする 立体裁断

アキレス腱部にやわらかくクッション性のある素材を使用しているので、アキレス腱を優しく保護します。また、立体裁断を採用しており、高いフィット性を実現します。

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

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

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。

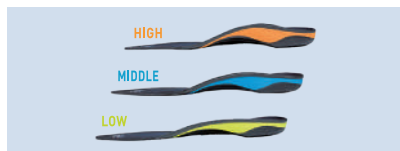
高いグリップ力が
スムーズな動きへ導く

Footcraft AGILITY GRIP

フットクラフトアジリティグリップ

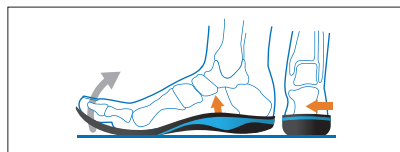


¥5,940(税込)
SIZE:S~3L



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、足の傾きによる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

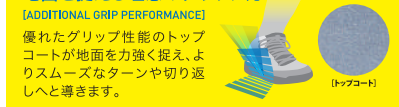


高い安定性としなやかなサポートを両立

「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。



地面を捉える理想のグリップ力



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。

あらゆる動きで衝撃を吸収

Footcraft Cushioned for SPORTS

フットクラフト クッションド フォー スポーツ



- ①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】
- ②疲労と衝撃対策に
【ソフトに足裏を支える3Dアーチ設計】
- ③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

衝撃を吸収し、蹴り出しに力を

Footcraft Cushioned for RUN

フットクラフト クッションド フォー ラン



- ①着地時の衝撃から足を守る
【優れた衝撃吸収素材】
- ②推進力を生み出す
【高反発素材】
- ③疲労と衝撃対策に
【ソフトに足裏を支える3Dアーチ設計】
- ④さらりとした風合い
【通気性に優れたダブルラッセル素材】

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

Footcraft Cushioned for WALK

フットクラフト クッションド フォーウォーク



- ①着地時の衝撃から足を守る
【優れた衝撃吸収素材】
- ②疲労と衝撃対策に
【ソフトに足裏を支える3Dアーチ設計】
- ③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

突き上げ防止とクッション性の両立

Footcraft Cushioned for SPIKE

フットクラフト クッションド フォー スパイク



- ①衝撃を分散
【ハードなベース層】
- ②疲労と衝撃対策に
【ソフトに足裏を支える3Dアーチ設計】
- ③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 (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

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。