

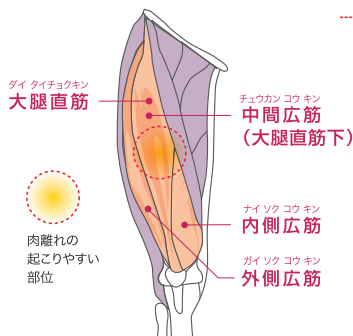
SPORTS MEDICINE LIBRARY

対策HANDBOOK

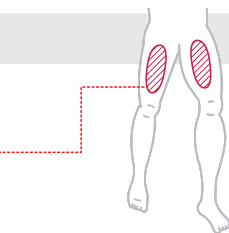
肉離れ すねの痛み

あなたは肉離れについて 知っていますか？

太もも前面の筋肉(大腿四頭筋)



※図は前から見た右脚です。



ダイ タイ シ トウ キン
大腿四頭筋を痛めやすい動き・競技例

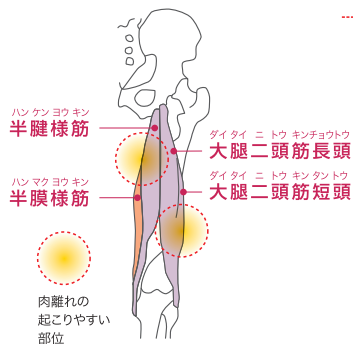
動き

ボールをける動き、ジャンプや走る動き

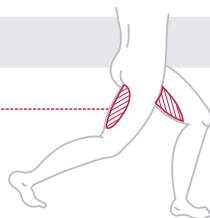
主な競技

陸上(中・長距離、跳躍)、バスケットボール、
サッカーなど

太もも後側の筋肉(ハムストリングス)



※図は後から見た右脚です。



ハムストリングスを痛めやすい動き・競技例

動き

ダッシュやジャンプなどの急激な動きによる
筋肉の収縮

主な競技

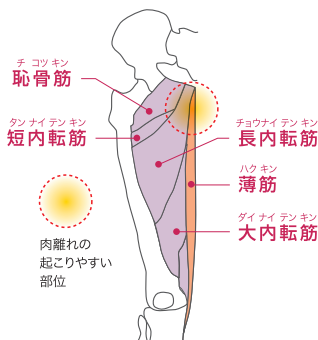
陸上(短距離、跳躍)、サッカー、ラグビーなど

肉ばなれとは、ダッシュなどの動作で筋肉の収縮時に急激な過伸張ストレスが加わり、そのため筋繊維の損傷（いわゆる筋肉がはがれる）が起こる傷害の一般の総称です。

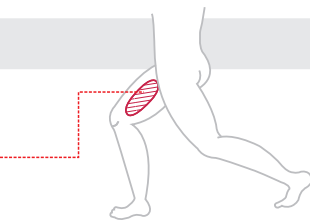
より詳しい太もも・ふくらはぎのしくみ、ケガの解説はこちらから



太もも内側の筋肉（内転筋群）



※図は前から見た右脚です。



ナイテンキン グ
内転筋群を痛めやすい動き・競技例

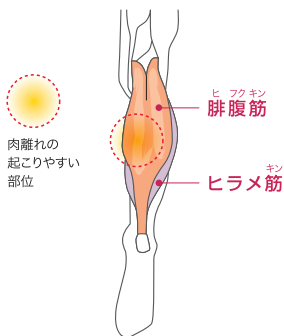
動き

着地時、開脚、体をひねる動き

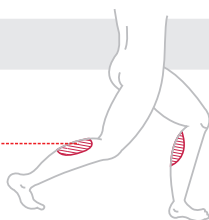
主な競技

サッカー、陸上、アメリカンフットボールなど

ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）



※図は後ろから見た右脚です。



カ タイ サントウ キン
下腿三頭筋を痛めやすい動き・競技例

動き

ダッシュや走る動き
（年齢が高くなると危険性も増す）

主な競技

テニス、陸上（中・長距離）、野球、バレーボールなど

肉離れが起きやすいのはこんな時

肉離れが起きやすい時について詳しくご紹介します。

肉離れが起きる原因には、次のようなことが挙げられます。

- ウォーミングアップやストレッチの不足
- 筋肉の柔軟性が足りない
- 各筋群のバランスが取れていない
- 筋力や筋持久力が低い
- 間違ったフォームでの動作

特に太ももの前面と後面(大腿四頭筋とハムストリングス)の筋力バランスが重視されています。ハムストリングスの筋力が、大腿四頭筋の50%以下になると、ハムストリングスの肉離れが起こりやすいと言われています。

もし肉離れが起きてしまったら…

発生してすぐ(急性期)

- まず「RICE処置」で応急手当を取りましょう。
- 患部に負担がかからないようにしましょう。

炎症がおさまってから

運動前

温めて筋肉の緊張を取り除き、ストレッチで筋肉の柔軟性を回復させましょう。

運動後

アイシングをして筋肉の炎症を抑え、ストレッチで筋肉の柔軟性を保ちましょう。

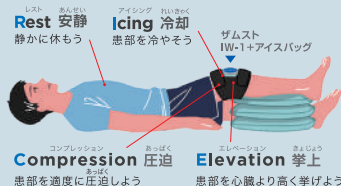
注意!

必ず医師の診断を受けましょう。軽いトレーニングやストレッチは、完全に痛みがなくなってから、ゆっくり行いましょう。

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。

肉離れの予防・再発防止に効果的な4つの方法

普段の練習や試合の際に適切な対処をしていれば、肉離れは予防することが可能です。

1 十分なウォーミングアップ・ストレッチ

運動前にリラックスして、適度なストレッチを行います。筋肉を温め、柔軟性を高めます。



2 バランスのとれた筋力強化トレーニング

日頃の練習で筋力をバランスよく強化することは、肉離れの予防につながります。



3 運動の後は適切なクールダウン

軽いジョギングやストレッチを行ったり、使った筋肉をアイシングすると、疲労や筋肉痛を抑える効果があります。



4 再発予防に効果的なサポーターの活用

特に再発予防には、患部をサポートやテーピングで圧迫・固定し、筋肉への負荷を軽減することが効果的です。



肉離れ対策に有効なストレッチ方法を大公開！

くわしくはP7へ

症状が悪化した場合はすぐにプレーをやめ、医師の診断を受けましょう。

あなたはすねの内側が痛むことはありませんか？

ランニングやジャンプなどで受ける地面からの衝撃は、足関節とふくらはぎの筋肉で吸収されます。また前へ力強く進むために地面を蹴る力も、ふくらはぎの筋肉と足関節の働きによって生み出されます。足底アーチが低下したり、支える筋肉が疲労することでさまざまな箇所に負担がかかり、障害を起こしやすくなります。特にふくらはぎは複数の筋肉が重なり合っており、すねの内側の痛みが出やすいといわれています。

蹴り出し時



接地時



すねの内側に 痛みが起こりうる主なケガ



主なすねの内側に痛みが起こりうるケガについて
詳しくご紹介します。

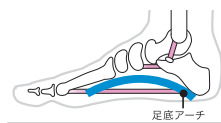
シンスプリント

繰り返しのランニング（オーバーユース）やジャンプを過度に行った場合発症しやすい障害。また足底アーチが下がることで、足で衝撃を吸収しきれなくなることも原因の一つ。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（もともとアーチが下がりがちの人）に起こりやすいケガです。

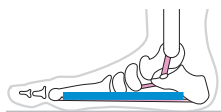
疲労骨折と痛む場所が良く似ているため、このようなふくらはぎの内側の痛みがでたら、医師の診断を受けることをお勧めします。

足の疲れとアーチの意外な関係

正常なアーチ

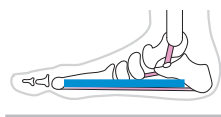


着地

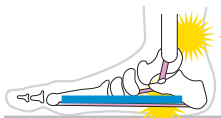


アーチがつぶれて
衝撃吸収

下がってしまったアーチ



着地



まわりの筋に
衝撃が伝わる

衝撃が吸収
できない

すねの痛み対策に有効なストレッチ方法を大公開！

くわしくはP8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。

太もも【前面・後面】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。

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。

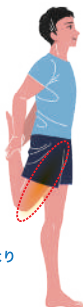
太もも前面のストレッチ

STEP.1

- ①まっすぐ立て、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。



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、体を左の太ももの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

よりくわしいストレッチ方法を
動画で観れます



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。

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。

おしりが上がらない
ように注意



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。

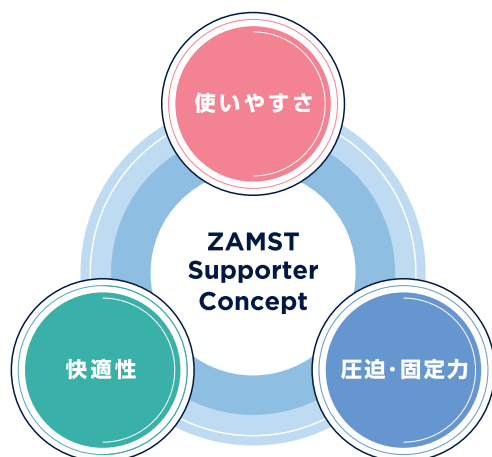


 は、伸びている部分

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ーの採用など、着け心地を重視。

圧迫・固定力

ステー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。

太もも全体をソフトに
サポートしたい

TS-1

P11

ふくらはぎ全体をソフトに
サポートしたい

CS-1

P11

太ももを圧迫しながら、
動きやすさも両立したい

FILMIST
フィルミスタ サイ THIGH

P12

ふくらはぎを圧迫しながら、
動きやすさも両立したい

FILMIST
フィルミスタ カーフ CALF

P12

すねの内側のトラブルに

SP-1

P13

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

P14

動かすと不安な太ももの筋肉を
しっかり圧迫



¥3,850(税込)
SIZE:M・L



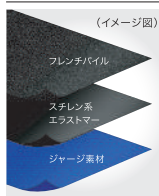
装着が簡単

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。



患部にジャストフィット

あらゆる方向に伸縮する3Dストレッチ構造により、太もものラインにジャストフィット。保温性にも優れ、患部を効果的にサポートします。



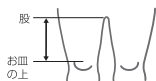
(イメージ図)

適度な圧迫と快適性を実現

薄くて伸縮性に優れた素材を使用した3層構造によって、適度な圧迫力と快適な装着感を実現します。

TS-1のサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお血の上から股までの長さに合わせてお選びください。



※左右の区別はありません。

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

動かすと不安なふくらはぎの
筋肉をしっかり圧迫



¥3,080(税込)
SIZE:M・L



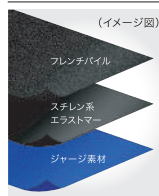
装着が簡単

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。



患部にジャストフィット

あらゆる方向に伸縮する3Dストレッチ構造により、ふくらはぎのラインにジャストフィット。保温性にも優れ、患部を効果的にサポートします。



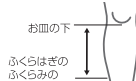
(イメージ図)

適度な圧迫と快適性を実現

薄くて伸縮性に優れた素材を使用した3層構造によって、適度な圧迫力と快適な装着感を実現します。

CS-1のサイズの選び方

普通に立った状態でヒザのお血の下からふくらはぎのふくらの終わりまでの長さに合わせてお選びください。



※左右の区別はありません。

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

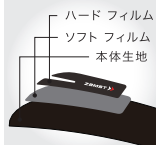
●ご使用いただけない方もいらっしゃいます。詳しくは使用説明書をご覧ください。

太ももを圧迫しながらも、
動きやすさを追求



FILMIST
フィルミスタ サイ THIGH

¥4,400(税込)
SIZE: S~L



薄く、強く、不安定な
太ももをサポート

F.S.テクノロジーを採用。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。

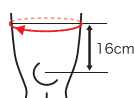


パワーグリップ
テクスチャー採用

ウレタン特有のグリップ力を生かした生地でズレを抑制。

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。



サイズ	太ももの太さ(cm)	品番
S	43.0~48.0	377801
M	48.0~53.0	377802
L	53.0~58.0	377803

ふくらはぎを圧迫しながらも、
動きやすさを追求



FILMIST
フィルミスタ カーフ CALF

¥3,630(税込)
SIZE: S~L



薄く、強く、不安定な
ふくらはぎをサポート

F.S.テクノロジーを採用。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

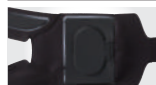
EVA製のコンプレッションパッドと、独自に配置されたフィルムラインにより、気になる部位の筋肉の動きを的確に抑えつつ、カラダの動きは妨げません。

※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、特徴的なふくらはぎの形状にフィット。動きの激しいスポーツでもずれ落ちを抑制。



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生かした生地でズレを抑制。

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。)



サイズ	ふくらはぎの太さ(cm)	品番
S	31.0~35.0	377901
M	35.0~39.0	377902
L	39.0~43.0	377903

すね（内側）の負担を軽減

SP-1

¥4,180(税込)

SIZE: M・L ※左右別



シンパッドがすねへの負担を軽減

本体内側に取りつけられたシンパッドがすねの内側を適度に圧迫。これによって、すねにかかる負担を軽減します。

※写真は右足です



サポート力を高める内蔵パネル

内蔵されたパネルが密着性を高め、しっかりとしたサポートを実現します。



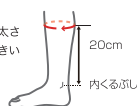
すねの形状にフィットするトリプルストラップ

立体設計と3つに分かれたトリプルストラップで、個人差のあるすねの形状にしっかりフィットします。

サイズ		ふくらはぎの太さ (cm)	品番
右	M	28～36	377202
	L	36～44	377203
左	M	28～36	377212
	L	36～44	377213

SP-1のサイズの選び方

内くるぶしの中心から20cm上のふくらはぎの太さに合わせて(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。



●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。

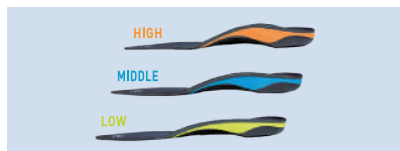
高いグリップ力が
スムーズな動きへ導く

Footcraft AGILITY GRIP

フットクラフトアジリティグリップ

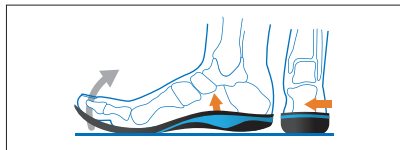


¥5,940(税込)
SIZE :S~3L



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

[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

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、肉離れ、すね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。