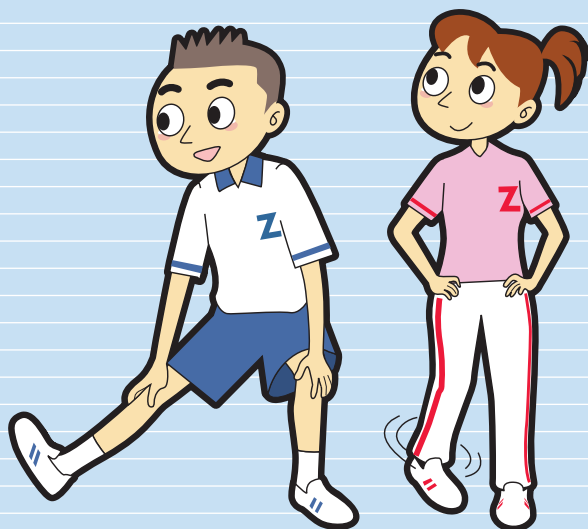


かなり
役立つ
シリーズ

足のコンディショニング

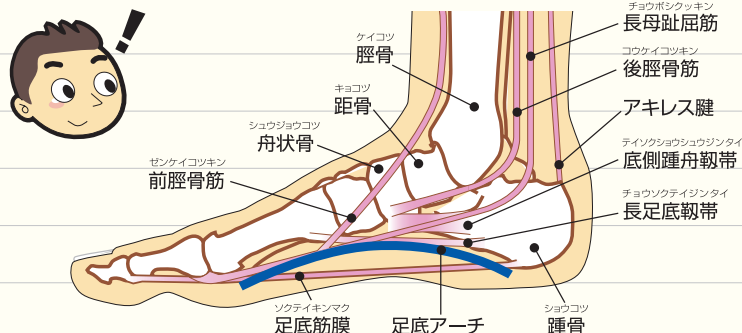
ハンドブック



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、足が一番衝撃を受ける部位です。多くの筋や腱で全体重を支えています。

内側から見た右足



●足の動き

着地すると、衝撃を吸収するために足底アーチがつぶれ、衝撃を吸収します。そのとき、足底筋膜は伸び、かかととは外反します。そして地面から足が離れると、足底アーチはもとに戻り、次の着地時に衝撃を吸収する準備をします。

内側から見た右足

後ろから見た右足

足を
上げる



着地

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アーチには深い関係があるのです。

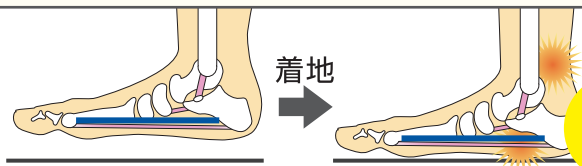
足底アーチは、ランニングやジャンプなどで足に体重がかかるたびにバネのような動きをします。このバネの動きが体重を足全体で受け止めるように分散し、衝撃を吸収しているのです。しかし、この足底アーチは長時間の運動や、かかとが外反しすぎることによって元にもどる力がなくなり、徐々に下がってきます。下がったアーチは伸びきったバネのようになり、衝撃を吸収できず、足の疲れやケガにつながります。

正常な
アーチ



アーチが
つぶれて
衝撃吸収

下がり
しまった
アーチ



まわりの
筋に衝撃が
伝わる

衝撃が
吸収
できない

足底アーチの低下により起こりうる主なケガ

足底筋膜炎

ランニングやジャンプで足底筋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。

シンスプリント

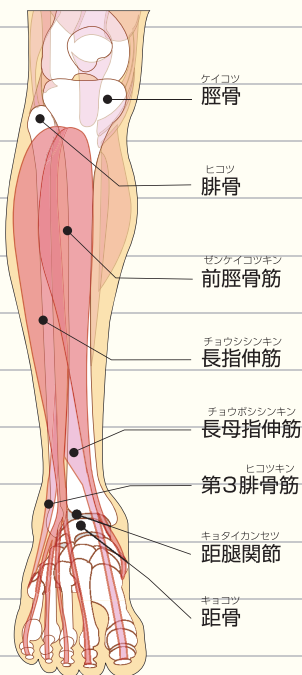
足底アーチが下がることで、足で衝撃が吸収しきれなくなることが原因。負担がヒザ下にもかかり、ふくらはぎ内側に痛みが出ます。練習量が急激に多くなる時期に起こることが多く、また扁平足の人（もともとアーチが下がり気味の人）に起こりやすいケガです。

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？

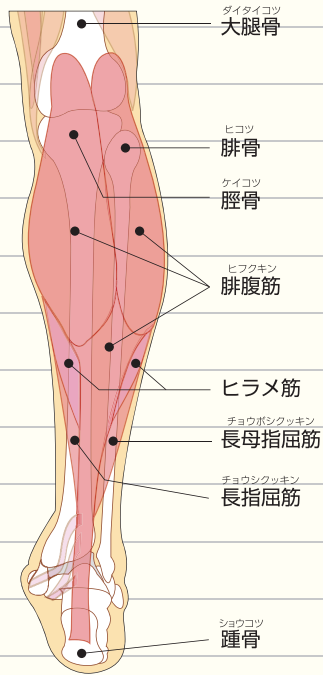
運動中にハードな動きを何度も繰り返す、ふくらはぎ。あらゆる筋肉が、ジャンプやダッシュ・ストップなど負荷のかかる動きを支えます。

ふくらはぎから足にかけては、^{ケイコツ} 脛骨、^{ヒコツ} 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。

前から見た右足



後ろから見た右足



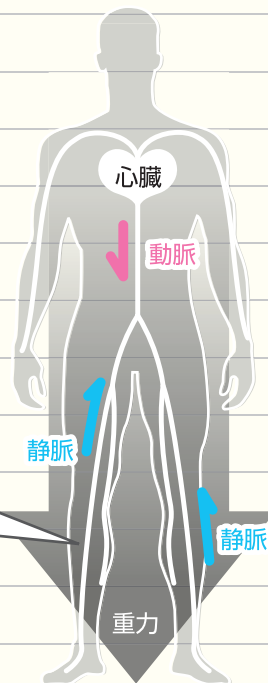
足のむくみと疲れの原因とは？

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。

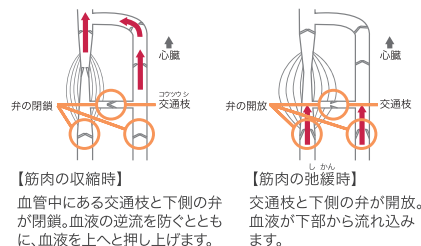
血液は動脈^{ドウミヤク}を通してカラダをめぐり、静脈^{ジョウミヤク}を通して心臓に戻ります。足をめぐった血液は重力に逆らって心臓に戻ります。その際に大きなはたらきをするのが、ふくらはぎの筋肉です。ふくらはぎの筋肉がポンプのように収縮することで、血液を心臓に送り返す手助けをします。

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



足がむくみやすい、疲れやすい状況

長時間立った
ままでは

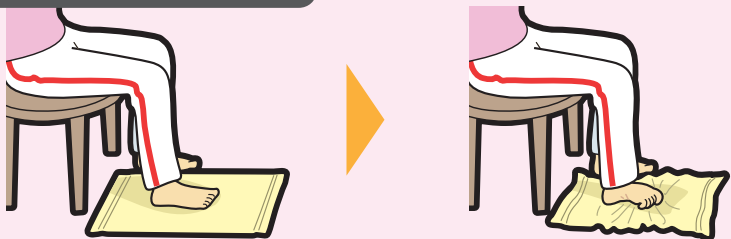
長時間座った
ままでは

運動中や
運動後

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。

足底を鍛えるタオルギャザー



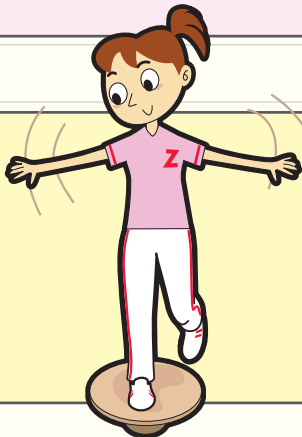
- ① 椅子に座って、タオルの上に左右どちらかの足を置きます。
- ② 足の指と足裏全体を使って、タオルを手前にたぐり寄せます。
- ③ ある程度タオルをたぐり寄せたら、タオルを元に戻して左右の足を交代します。
左右それぞれ3回ずつで2～3セットを行い、セット間に1分ほどの休憩を取るといいでしょう。

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」には アイシングが効果的。

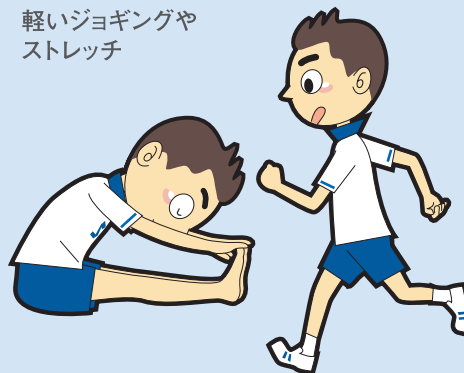
激しい運動の後には、筋肉の温度が高くなっています。クールダウンとしてのアイシングは、上がりすぎた筋肉の温度を適度に下げるとともに、疲労回復や筋肉痛の軽減につながります。

クールダウン

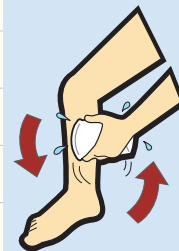
運動後にストレッチや軽い有酸素運動をしたり、筋肉のアイスマッサージをすると、体内に発生した疲労や筋肉痛の原因となる「乳酸」の蓄積を抑えることができます。

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

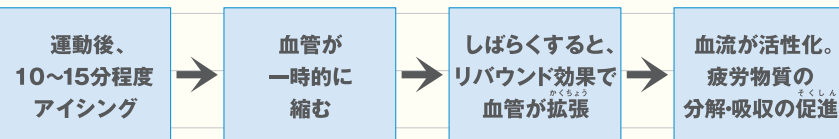


下半身から
アイスマッサージ



疲れや筋肉痛を抑える

アイシングは、なぜ疲労を軽減するの？



ザムストのコンディショニングライン ナップは医療現場から生まれました。

ザムスト商品には、^{ちくせき}長年医療分野で蓄積されたノウハウが数多く活かされています。
動きの激しいスポーツ時にも、ザムスト商品が足のコンディショニングをサポートします。

ザムスト HA-1 両足入り ■サイズ：S～L ■カラー：ホワイト、ブラック ショート ￥2,310 (本体￥2,200) レギュラー ￥2,520 (本体￥2,400) ロング ￥2,730 (本体￥2,600)	日常生活 軽スポーツ 競技スポーツ	ブラック  ショート レギュラー ロング
かかととアーチをサポート		
 アーチリフト ヒールコントロール	かかとのグラつき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。	
	アキレス腱をサポート アーチリフトにすぎ間をあげることで、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）。	
	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。	

ザムスト LC-1 両足入り ■サイズ：ふくらはぎタイプ M～L つま先オープンタイプ S～L ふくらはぎタイプ ￥2,415 (本体￥2,300) つま先オープンタイプ ￥2,940 (本体￥2,800)	日常生活 軽スポーツ 競技スポーツ	 ふくらはぎタイプ つま先オープンタイプ
足をひきしめサポート		
		段階的に圧力を加えてふくらはぎをサポート 足底から（ふくらはぎタイプは足首から）ふくらはぎにかけて、段階的に30～21hPa^{※1}の圧力を加える仕組み。足首、ふくらはぎにそれぞれ理想的な圧迫をかけ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。
		優れたフィット感のライクラ®ソフトストレッチタイプ 優れたフィット感のライクラ®ソフトストレッチタイプを採用。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。
	シューズ内のかさばりが少ないふくらはぎタイプ^{※2} 薄く通気性のある素材でソックスとの重ね履きも快適。またふくらはぎタイプなので、シューズの中でのかさばりがほとんどありません。	
	激しい動きに対応する足底滑り止め加工^{※3} 薄く通気性のある素材でソックスとの重ね履きも快適。足底には滑り止め加工を行い、激しい動きにも対応します。	
	足指の動きを妨げないつま先オープン設計^{※3} つま先オープン設計で、足指の自由な動きを妨げません。また、指先の分かれたソックスとの重ね履きも可能です。	
※1 hPa(ヘクトパスカル)は圧力の国際単位です。 ※2 ふくらはぎタイプのみの機能となります。 ※3 つま先オープンタイプのみの機能となります。 ※ ライクラ®はプレミアムストレッチファイバー及びファブリックに対するインビスタ社の登録商標です。		

●適正なサイズの商品をお選びください。詳しくは、カタログやホームページをご覧ください。

ザムストのアイシングラインナップ は医療現場から生まれました。

ザムスト商品には、^{ちくせき}長年医療分野で蓄積されたノウハウが数多く活かされています。
ケガや痛み・熱からカラダを守る、多彩なアイシングツールがそろっています。

ザムスト IW-1

■サイズ：フリーサイズ
¥2,940(本体¥2,800)

※ザムストアイスバッグは別売です。
※IW-1はザムストアイスバッグの
S/Mサイズに対応しています。



ヒジ ヒザ・太もも 足首 手首

腕や脚の冷却・圧迫に適した アイシング用ラップ



圧迫力の調節がしやすい ツインストラップ構造

伸縮するツインストラップ構造
で圧迫力やストラップ位置の
調節が簡単にできます。患部
にフィットしやすい構造なので
冷却・圧迫を的確に行えます。



装着に便利な 仮止めストラップ

片手でも手軽に装着できる
仮止めストラップを採用。
ひとりで冷却・圧迫する際に
便利です。



様々な冷却材に対応する アイスバッグポケット

ザムストアイスバッグの
他にも、使用状況に応じて
様々な形状の冷却材を
使用することができます。

ザムスト IW-2

■サイズ：フリーサイズ
¥4,620(本体¥4,400)

※ザムストアイスバッグは別売です。
※IW-2はザムストアイスバッグの
全サイズに対応しています。



腰 肩

肩や腰の冷却・圧迫に適した アイシング用ラップ



圧迫力の調節がしやすい 伸縮性ストラップ

圧迫力を調節できる伸縮性に
富んだストラップを採用。体型
にフィットしやすいので患部の
冷却・圧迫を的確に行えます。



装着に便利な指通し穴

装着する際に便利な指通し
穴をラップの先端に設けてい
るので、ひとりで冷却・圧迫す
る際に便利です。



様々な冷却材に対応する アイスバッグポケット

ザムストアイスバッグの
他にも、使用状況に応じて
様々な形状の冷却材を
使用することができます。

ザムスト エルウェーブ

7号 (175mm×4.5m)
¥798 (本体¥760)

※長さは伸長時の長さです。



※ザムストアイスバッグは別売です。

冷却時の圧迫に適したバンデージ

肌触りを重視した100%コットン素材

100%コットン素材で作られているため、冷却・
圧迫時のムレや違和感がありません。

ザムスト アイスバッグ

Sサイズ (直径約 15cm) ¥987(本体 ¥940)
Mサイズ (直径約 23cm) ¥1,365(本体 ¥1,300)
Lサイズ (直径約 26cm) ¥1,680(本体 ¥1,600)



患部を手軽に冷却

ケガの応急処置や運動後のクールダウンに
携帯性に優れているので、いつでも必要なとき
にすぐにアイシングができます。

ーお得なアイシングセットもラインナップー

ザムスト IW-1 セット

¥3,990 (本体¥3,800)

セット内容:

- IW-1×1
- アイスバッグ(M)×1



ザムスト IW-2 セット

¥7,455 (本体¥7,100)

セット内容:

- IW-2×1
- アイスバッグ(L)×2



ザムスト バンデージセット

¥1,995 (本体¥1,900)

セット内容:

- エルウェーブ×1
- アイスバッグ(M)×1



●適正なサイズの商品をお選びください。詳しくは、カタログやホームページをご覧ください。

「かなり役立つシリーズ」

役立つ情報をたくさん載せて、いろいろそろっています。

- 足の痛み対策
- 足のコンディショニング
- ヒザの痛み対策
- 腰の痛み対策
- 肩・ヒジ・手首・指の痛み対策
- 肉離れ対策
- アイシング

4人の専門家とザムストによるアスリートのための総合情報サイト
「スポーツの鉄人に聞け！」

<http://www.zamst.jp/tetsujin/>



ドクター監修！スポーツ傷害を漫画でわかりやすく解説
「スポーツER」

<http://www.zamst.jp/er/>



このハンドブックについてのお問い合わせは・・・



SIGMAX 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

ス
ポ
ー
ツ
営
業
部

東日本営業所	〒163-6033 東京都新宿区西新宿 6-8-1 TEL：03(5326)3220 FAX：03(5326)3221
中部営業所	〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄 2-9-15 TEL：052(219)0830 FAX：052(219)0831
西日本営業所	〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原 3-5-36 TEL：06(6398)0295 FAX：06(6398)0296
九州営業所	〒812-0013 福岡県福岡市博多区博多駅東 2-10-1 TEL：092(474)8145 FAX：092(474)8148

●このハンドブックは、足のコンディショニング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。

※製品の仕様、外観等は改良のため予告なく変更することがあります。

※製品には万全を期しておりますが、万が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。