

ZAMST ONLINE

全商品のラインナップをはじめ、ケガの予防に役立つ情報、イベントや最新ニュースなど多彩なコンテンツが充実。

「SPORTS MEDICINE LIBRARY」では医師やトレーナーなど、スポーツのケガに精通する方々が、さまざまなスポーツ障害について解説。部位別の症例説明や復帰へむけたストレッチなどが動画で見ることができます。

www.zamst-online.jp



Footcraft SPECIAL PAGE

数多くのアスリートを支えてきたザムストが、様々な悩み・トラブルの原因になっている足元に注目。職人が丹精こめて行うように、足と真剣に向き合って作り上げたインソールのフットクラフト。足の専門医によるインソール選びのポイントから商品の機能性・効果について掲載しています。

<https://www.zamst-online.jp/footcraft/>



Official SNS



ザムスト製品のことなら当店へ

この小冊子は、インソール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、店頭での試着をおすすめします。

Q04704 2024.05

SPORTS MEDICINE LIBRARY

対策HANDBOOK

インソールの正しい選び方



ZAMST

バランスの崩れの多くは、 足部アライメントが影響している



【身体の崩れ】

足はいうまでもなく、身体全体を支える土台です。土台（足部アライメント）が崩れると、足首、膝、さらには背中や首まで連なる全体のバランスに影響を及ぼします。歩行、走行時の筋肉や関節の痛みの原因となる場合があります。一説には75%以上の人に何らかのバランスの崩れがあるともいわれています。

アライメント異常に 起因する障害

以下のような障害の多くは、足部アライメント異常が原因の1つになると考えられています。

足底腱膜炎

外反母趾

アキレス腱痛

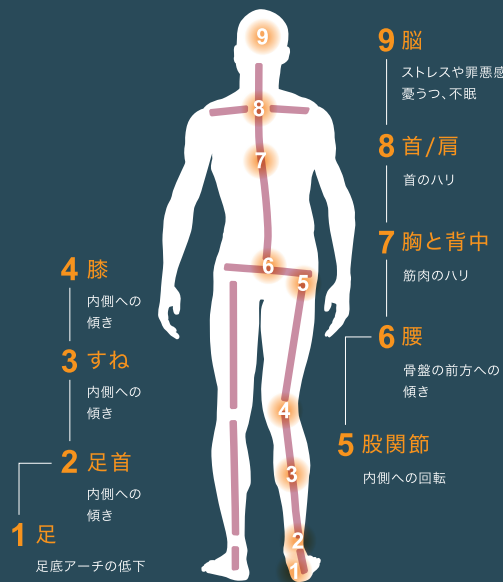
有痛性外脛骨

ジャンパー膝(膝蓋腱炎)

ランナー膝(腸脛靭帯炎)

シンスプリント

腰痛症



足部アライメントを整えるためには、

適切な靴を履くことや機能性インソールによる補正が有効といわれています。

スポーツ障害のことをくわしく知るなら

SPORTS MEDICINE LIBRARY (ZAMST)

右のQRより読み込みアクセスしてください。

ザムスト



足部アライメント

足部アライメント(配列)とは、下腿・くるぶし・足の位置関係のことで、下腿に対する足部の傾きで3タイプに分類することができます。



オーバープロネーション

直立して足に体重をかけた時に、下腿と足を縦線で結ぶと、内くるぶしが過剰に内側に倒れこむ状態。接地時の衝撃吸収が不十分。



スピネーション

直立して足に体重をかけた時に、下腿と足を縦線で結ぶと、外くるぶしが外側に倒れこむ状態。接地時の衝撃が足底の外側に集中します。



ニュートラル

直立して足に体重をかけた時に、下腿と足を縦線で結ぶと、まっすぐになる状態。

機能性インソールには
踵を安定化させる
はたらきが期待できます。



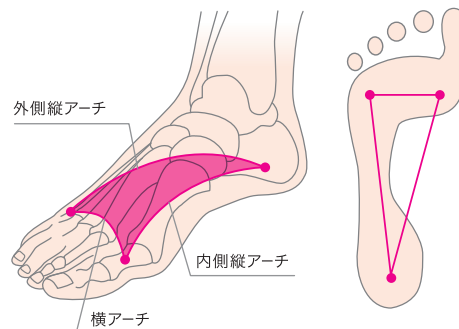
足部アライメントをくわしく知るなら
足の無料分析実施中

実施店舗を検索
フットクラフト



足アーチ

足アーチは、靭帯や筋・腱によって構成されたアーチ型をした足の骨組みのことです。接地時において衝撃を吸収する役割を果たしています。アーチがつぶれてしまうと、足部やアキレス腱、さらには膝周囲にまで痛みを引き起こすことがあります。また足アーチの高さにも個人差(左右差)があるので、自身の状態を知ることも重要です。



横アーチ

足裏にある血管や神経などを圧迫から守る役割があります。

外側縦アーチ

足の小指に力を与え、歩行時に姿勢の安定を保つ機能があります。

内側縦アーチ

土踏まずのことで、接地時の衝撃を吸収する役割があります。

ウィンドラスメカニズム

ウィンドラスメカニズムとは、つま先が上がることによって足底腱膜が巻き上げられ、足のアーチが高くなる現象です。歩行の蹴り出し時に推進力として発揮され、歩きやすさをサポートします。



効果

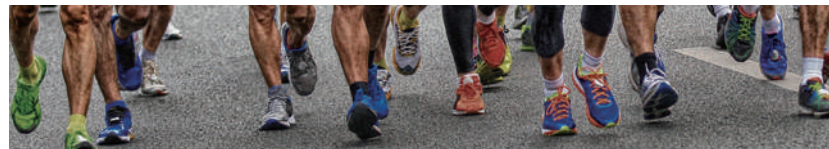
足部全体の剛性が高まり、しっかりとした足になる。
効率の良い蹴り出しができる。
アーチを強固にする。
着地時の踵のブレが少なくなる。

スポーツインソールの機能

スポーツインソールの機能ですが、大きく分けて3つに分類できます。



その他にも抗菌や消臭機能などを持つインソールがあります。



機能性インソールの分類と特徴

機能性インソールは、その作成方法から大きく2つに分類することができます。



オーダーメイド

本人の足に合わせて
成形するインソール

詳しくは
P07へ



レディメイド

既に形が出来上がっている
インソール

詳しくは
P13へ

機能性インソール 早見表		フィット性	アライメント (左右差)	衝撃吸収
オーダーメイド		◎	◎	△～◎
レディメイド	選べる サポート 特化タイプ	○	○	△～○
	シングルアーチ	△	△	△～○
	クッション特化タイプ	△	×	◎

インソール製品自体の特徴などはもちろんですが、ご自身の悩みや足の状態などに合わせて選ぶようにしましょう。

西田有志が戦うために 選んだインソール

何度でも強烈なスパイクを
打ち続けるために
だから僕は
Footcraft CUSTOMを選ぶ

ZAMST

Footcraft
CUSTOM

100% CUSTOM
INSOLES

自分本来の足で 身体も動きも変わってくる。

あなただけにフィットするFootcraft CUSTOMは、成形時間はわずか10分。ウィンドラスメカニズムを用いた成形により、アーチ・アライメントを適切にサポートし、正しいバランスへと導きます。さらに足本来の機能が高まることで、パフォーマンス向上につながります。

身体全体の
バランスを整える

パフォーマンスと
フィット性を高める

疲労軽減と
障害予防をサポート

抜群の フィット感で 理想に導く

Footcraft CUSTOMは、
足の自然な動きである**ウィンドラスメカニズム**の
仕組みを用いて成形します。
蹴り出し時に推進力として発揮され、
歩きやすさをサポートします。

ウィンドラスメカニズムとは、つま先が
上がることによって足底腱膜が巻き上げ
られ、足のアーチが高くなる現象です。



効果

- 足部全体の剛性が高まり、しっかりとした足になる。
- 効率の良い蹴り出しができる。
- アーチを強固にする。
- 着地時の踵のプレが少なくなる。

Footcraft CUSTOMができあがるまで、わずか10分。

STEP 1



インソールを加熱
専用ヒーターで温めます。



STEP 2



ウィンドラスメカニズムを再現
温めたインソールの上に足を乗せ、
ウィンドラスメカニズムの状態を再現します。



STEP 3



フィット感をチェック
インソールのフィット感を確認します。



STEP 4



シューズにセット
シューズにセットして完成！
元々入っている中敷きに合わせて、
トリミングをして調整します。

わずか **10分** で完成!

Footcraft CUSTOMの構造

Footcraft CUSTOMは、多層構造を備えており、適度な柔軟性、優れたクッション性により足にかかる衝撃をしっかり吸収。通気性・速乾性にも優れた快適な履き心地を実現します。

BALANCE



トップコート

足の湿気を逃し、乾燥を保ちます。

クッション層

優れた弾力性と衝撃吸収性を備え、快適な履き心地を提供します。

ベースコート

インソールの形状を保ちます。

バランスプレート

適度な柔軟性を持ってアーチをサポートします。

【サイズの選び方】

シューズサイズに合わせて選んでください。

サイズ	シューズサイズ (cm)
S-II	22.0~22.5
M-I	23.0~24.0
L-I	24.5~25.5
L-II	26.0~26.5
LL-I	27.0~28.0
LL-II	28.5~29.0
3L-I	29.5~30.5

■LINEUP ラインナップ



Footcraft CUSTOM BALANCE

サポート力とクッション性のバランスを兼ね備えたスタンダードモデル
バランスに優れたモデルのため、あらゆる動きに対応するスタンダードモデル。

¥9,900 (税込)
サイズ:22-29cm



おすすめのスポーツ

- ・ランニング
- ・ウォーキング
- ・バスケットボール
- ・バレーボール
- ・テニス
- ・サッカー
- ・野球

Footcraft CUSTOM IMPACT

サポート力とクッション性に優れたシリーズ最高モデル

バランスプレートがシリーズ内で最も厚いためサポート力が高いです。かかと部と前足部に優れた衝撃吸収材を採用しているためクッション性に加えシリーズの中で最も衝撃吸収性に優れています。

¥10,450 (税込)
サイズ:23-30.5cm



おすすめのスポーツ

- ・バスケットボール
- ・バレーボール
- ・ランニング

CustomBalance シリーズ

■カスタムバランス ブラック

薄さと軽さを兼ね備えたタイプ
細身でタイトなシューズにおすすめです。

¥9,900 (税込)
サイズ:23-29cm



おすすめのスポーツ

- ・ランニング
- ・サッカー
- ・野球
- ・自転車

■カスタムバランス グレー

高いサポート力が得られるタイプ
バランスプレートが硬いため、高いサポート力が得られます。

¥9,900 (税込)
サイズ:23-29cm



おすすめのスポーツ

- ・ウインター
- ・バスケットボール
- ・バレーボール

30日間の返品・返金保証
ご満足いただけなければ **全額返金**

※ご購入のみでの対応となります。

目指したのはオーダーメイド

AIMED FOR A PERSONALIZED
COMFORT AND FIT



Footcraft

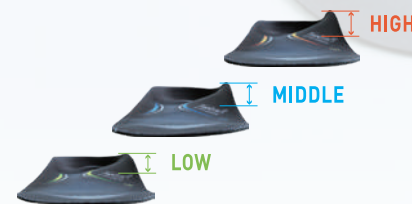
足の悩みを解決するインソール

READYMADE INSOLES

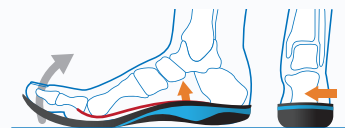
オーダーメイドのような サポート力、フィット性で悩みを解決

レディメイドインソールながらも、自身の足に最適なタイプを選ぶことができ、「優れたフィット感」「高い安定性」「しなやかなサポート」を実現。

選べるアーチタイプで
最適なサポート



ウィンドラスメカニズムに
基づく、理想のアライメント



高い安定性と
しなやかな
サポートを両立



データで検証するフットクラフト

整形外科医 / 菅原 潤先生



LINEUP ラインナップ

STANDARD

フットクラフトスタンダード

高性能インソール

足裏やふくらはぎ、
すねへの負担を軽減。



¥5,280 (税込)

サイズ: S~3L

アーチタイプ: LOW/MIDDLE/HIGH

選べるアーチタイプで最適なサポート
ウィンドラスメカニズムに基づく理想のアライメント
高い安定性としなやかなサポートを両立



フットクラフト スペシャルページ

<https://www.zamst-online.jp/footcraft/>



STANDARD CUSHION+

フットクラフトスタンダード クッションプラス

高性能インソール

踵やアキレス腱周りへの
負担を軽減。



¥5,610 (税込)

サイズ: S~3L

アーチタイプ: LOW/MIDDLE/HIGH

選べるアーチタイプで最適なサポート
ウィンドラスメカニズムに基づく理想のアライメント
高い安定性としなやかなサポートを両立

着地時の衝撃を吸収

優れた衝撃吸収性を持つ素材を採用。
着地時の前足部、踵の負担を軽減します。



AGILITY GRIP

フットクラフトアジリティグリップ

高性能インソール

スタンダードの機能はそのまま。
高いグリップ力がスムーズな動きへ導く。



¥6,270 (税込)

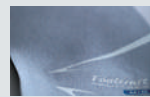
サイズ: S~3L

アーチタイプ: LOW/MIDDLE/HIGH

選べるアーチタイプで最適なサポート
ウィンドラスメカニズムに基づく理想のアライメント
高い安定性としなやかなサポートを両立

地面を捉える理想のグリップ力

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。



FOOTBALL STYLE

フットクラフトフットボールスタイル

高性能インソール

プレイヤーにとって必要不可欠な
足の強さを引き出す。



¥6,270 (税込)

サイズ: S~3L

アーチタイプ: LOW/MIDDLE/HIGH

選べるアーチタイプで最適なサポート
ウィンドラスメカニズムに基づく理想のアライメント
高い安定性としなやかなサポートを両立

For Football Player

- 感覚はそのまま「サッカースパイク専用設計」
- 素早い切り返しに導く「グリップ力」
- 着地時の衝撃対策「クッション性能」
- 足裏の負担を軽減「3Dアーチサポート」



【サイズの選び方】

シューズサイズに合わせて
選んでください。

サイズ	シューズサイズ(cm)
S	21.0~22.5
M	23.0~24.5
L	25.0~26.5
LL	27.0~28.5
3L	29.0~30.5

【アーチタイプの選び方】

フットプリントの踵と土踏まず部分の
一番へこんだところを結んだ線が、
足のどの指にかかるかを確認の上、
選んでください。



30日間の返品・返金保証
ご満足いただければ
全額返金

※ご購入のみでの対応となります。

軽さ、薄さを兼ね備えた 衝撃対策インソール

Footcraft
Cushioned Series



SPORTS



RUN



WALK

- ✓ こだわった衝撃対策性能
- ✓ 軽い、だから快適
- ✓ 薄い、だから履きやすい

■LINEUP ラインナップ

ZAMST  Footcraft

Cushioned for SPORTS

フットクラフト クッションドフォー スポーツ

あらゆる動きで衝撃を吸収

¥2,970 (税込) サイズ:S~LL

- 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】



Cushioned for RUN

フットクラフト クッションドフォー ラン

衝撃を吸収し、蹴り出しに力を

¥2,970 (税込) サイズ:S~LL

- 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快適な装着感
【通気性に優れたダブルラッセル素材】



Cushioned for WALK

フットクラフト クッションドフォーウォーク

心地よいクッション性と足あたり

¥2,970 (税込) サイズ:S~LL

- 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】



※詳しいサイズの選び方は、P15をご覧ください。クッションドシリーズは、30日間保証の対象外となります。