

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、ジュニアのケガ予防や対処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:〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1 新宿オークタワー33F

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。

SPORTS MEDICINE LIBRARY

## 対策HANDBOOK

# スポーツをする ジュニア へのアドバイス集

ZAMST

# ザムストは、未来ある子供のカラダをサポートします。

サッカー、野球、バスケットボール、バレーボール…。  
スポーツをがんばる子供は大勢います。  
けれどカラダが未発達な子供には、大人とちがった注意が必要。  
このハンドブックでは、そんな子供たちが  
もっとスポーツを楽しむための情報を紹介します。



スポーツをする子供のカラダ、  
どこに気をつけたらいいの？

**A** ▶ 子供のカラダの注意点 [p3-4](#)



子供がケガをしやすい  
箇所って？

**A** ▶ 子供のスポーツ<sup>しょうがい</sup>傷害について [p5-6](#)



ケガの予防や、突然の  
ケガへの対処法は？

**A** ▶ アイシングについて [p7-8](#)



ふだんの生活で心がけて  
おくことって？

**A** ▶ 食事と睡眠について [p9-10](#)



ケガの予防や、関節の保護に  
役立つものって？

**A** ▶ ジュニア向け商品のご紹介 [p11-16](#)

このハンドブックの内容は、主に9～12才の子供を対象にしています。

# スポーツをする子供たち、 こんな点に気をつけましょう。

子供のカラダは未発達。だからケアがとても大事。

01

一人ひとりで**発育の速さ**が異なるため、大人よりもケガの**発生・再発**の予測が困難です。

02

骨や軟骨、筋力の**未発達**や、それに伴うフォームの**未熟さ**が、**カラダのストレス**になることがあります。

03

子供は1年で10センチ以上も身長が伸びることがあります。しかし、骨の伸びに対して筋肉の**発達**が追いつかず、さまざまな**ケガを起こす要因**となります。

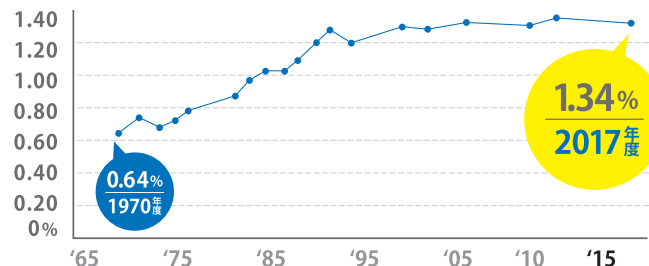
04

ジュニア期のケガは、放っておくと**後遺症**が残る場合もあるので、**早期の対応**が大切です。

## 子供の骨折が50年前の2倍で推移。

子供の骨折は90年代から増加傾向で、統計によると50年前の2倍と言われています。主な原因は栄養の偏りと運動不足ですが、昔に比べて身長が高くなった分、カラダがアンバランスになり、上手に転べない子供が増えているようです。また、日本は火山国のため土にミネラル分が少なく、その影響で野菜に含まれるカルシウム分も多くないと言われています。

### 子供の骨折率の推移



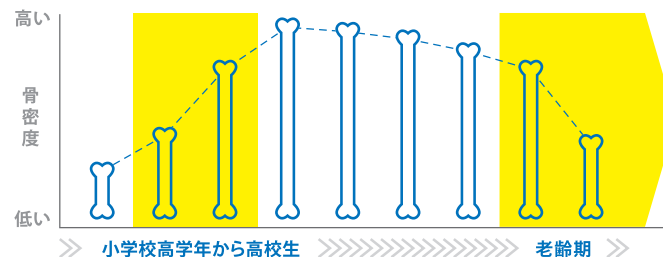
出典：日本スポーツ振興センター発行「学校の管理下の災害 -基本統計-」  
文部科学省「文部科学統計要覧」

## 成長期は骨の脆弱期でもあります。

子供のカラダは形成途中のため、大人と比べても骨密度が高くはありません。身長が急激に伸びることで、骨の成長が追いつかず骨密度が減る時期もあります。つまり骨の強度が自然と弱くなっているのです。

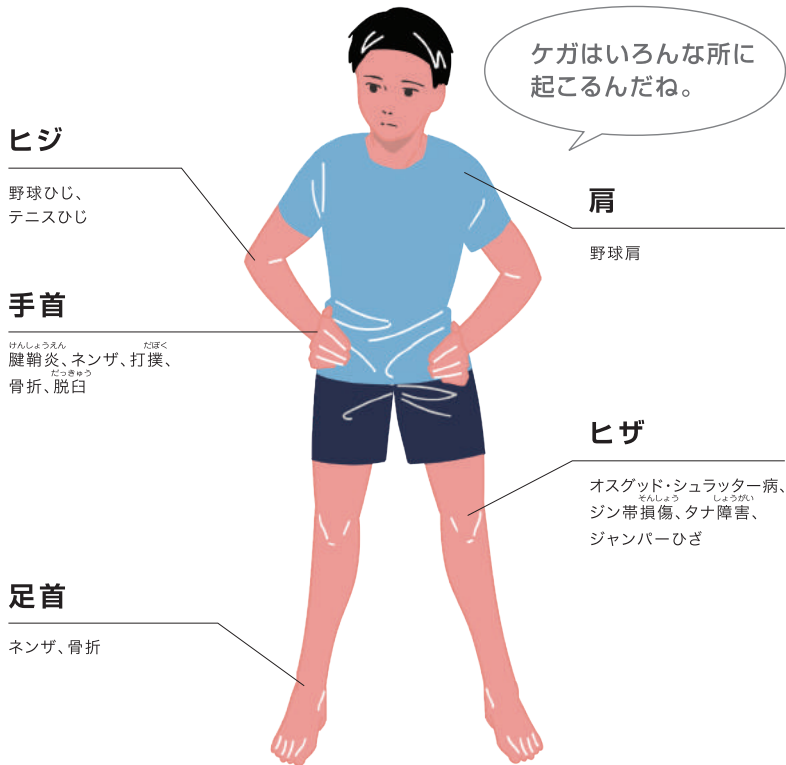
ただ骨を強化する成長ホルモンは、スポーツをすることで分泌されます。子供が健康的に成長するためには、ケガをせず、スポーツを楽しむことが大切になると言えるでしょう。

### カラダの成長と骨密度



# 子供に起こりやすい スポーツ傷害しょうがいを知っていますか？

ネンザや骨折などの他に、オスグッド・シュラッター病のような子供ならではのスポーツ傷害しょうがいもあります。ずっとスポーツを楽しむためには、日頃のケアやケガをした後のケアを行うことが大切です。



ずっとスポーツを楽しむためには、日頃のケア&ケガをした後のケアを欠かさずに。

## 子供に多い、上半身のスポーツ傷害しょうがい。

### 野球ひじ

間違ったフォームなどにより、筋肉やジン帯と骨がくっついている部分、あるいは関節を痛めるもの。ヒジの外側に生じる場合は重傷と考えられます。

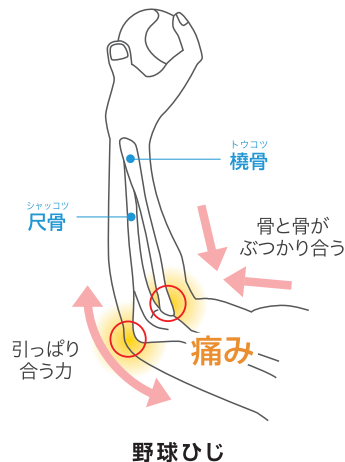
より詳しい情報はこちらから



### 野球肩

投球動作によって引き起こされる肩関節障害かたかんせう しょうがいの総称です。成長期に多く起こり、主にオーバーユースが原因です。

より詳しい情報はこちらから



## 子供に多い、下半身のスポーツ傷害しょうがい。

### オスグッド・シュラッター病

成長期特有の障害しょうがい。脛骨と膝蓋ジン帯のつながっている部分がはがれたり、炎症を起こします。

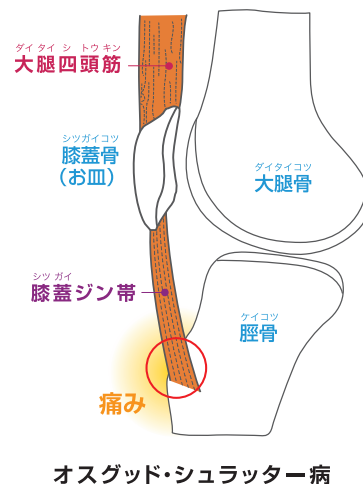
より詳しい情報はこちらから



### 内反・外反ネンザ (足関節捻挫)

下半身のケガが多いネンザ。そのうち、足の裏を内側へ強くひねってしまう内反ネンザが8~9割を占めます。内くるぶし周囲にハレや痛みを感じる外反ネンザは、発生率こそ低いのですが、発生すると骨折などの重度の損傷そんじょうにつながる場合がほとんどです。

より詳しい情報はこちらから



## ケガの予防、 対処にアイシング。

日々成長している子供は、関節と筋肉にダメージを負いやすいもの。アイシングは、そうした子供たちのケガの予防に役立つと言われています。熱中症やケガの応急処置など、いざという時のためにも、アイシング用品を備えておくとう安心です。

より詳しいアイシングの  
情報はこちらから



### アイシングの目的

#### 応急処置

痛みの軽減や炎症の広がりを抑制します。

#### 疲労回復

上がりすぎた筋肉の温度を適度に下げ、疲労や筋肉痛を軽減します。ケガの再発予防にも効果的です。

#### ケガからの早期復帰

リハビリと合わせて行うことで、筋肉の炎症を抑制します。

より詳しい熱中症の  
情報はこちらから

### 炎天下でのスポーツはとくに注意が必要。 熱中症に気をつけよう!

体内に熱がこもってしまうことで起こる様々なカラダの不調のことをいいます。強い日差しの下に長くいたり、湿度が高く蒸し暑い場所などにいると起こりやすくなります。



### スポーツ時の予防

熱中症になってしまうと頭痛やめまい、吐き気、手足のケイレンなど様々な症状があらわれます。ひどい場合は意識を失って倒れてしまうこともあります。とくに夏にスポーツを行う場合は、次のようなことに注意しましょう。

#### おまな 予防対策

- 脱水症状を起こさないよう、喉が渇いたと感じる前にこまめに水分を補給しましょう。塩分や糖分が適度に含まれている、市販のスポーツドリンクなどがおすすめです。
- 服装は通気性の良い素材のものを選びましょう。色は熱を吸収しにくい白系統のものが良いでしょう。
- 練習は日差しの強い昼間を避け、なるべく涼しい時間帯に行うようにしましょう。

### 応急処置として

熱中症になってしまった場合は、まず体温を下げるのが大切です。体調の不良を感じたらすぐカラダをやすめ、次のような処置をとって様子を見ましょう。

#### おまな 処置法

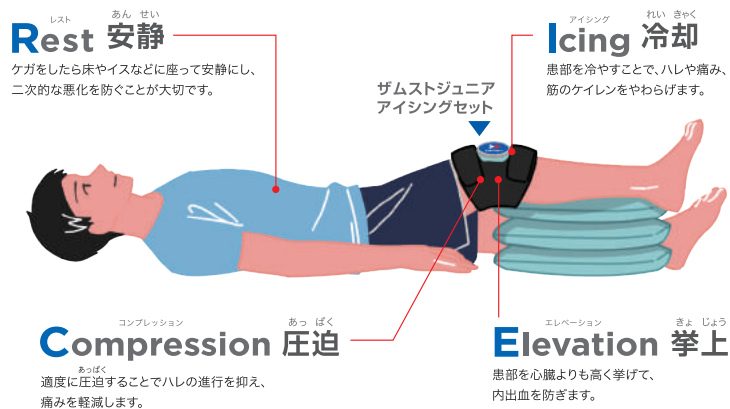
- 木陰やクーラーの効いた場所に移動し、衣類を緩めるなどして安静にしましょう。
- アイシングなどを行い、早くカラダを冷やすようにしましょう。この場合、脇の下、首、脚のつけ根など、太い血管のある部分を冷やすようにすると効果的です。

## ケガをしてしまったら、 すばやくRICE処置を。

どんなに注意していても、スポーツにアクシデントはつきもの。ここでは、スポーツ医療先進国のアメリカで一般的な応急処置「RICE」を紹介。いざという時に役立つので、ぜひ覚えておきましょう。

### ライス RICE処置の方法

RICEとは、Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の頭文字をとったものです。



### ライス RICE処置でのアイシングの目安

ケガの程度によって数回、あるいは寝るまでくり返します。

アイスパックを  
アイシング用ラップで  
患部に巻いて圧迫する。



20~30分間冷やす。  
(患部の感覚が4段階に変化)

ジリジリする

焼けるように痛む

ズキズキ痛む

感覚がなくなる

アイシングをやめ、  
圧迫だけを行う。  
(約30分)



## 納得のいくプレーは、 きちんとした食生活から。

### 練習前のおにぎりで、集中力アップ。

スポーツに欠かせない集中力。その源である糖質は、脳のエネルギーになる唯一の成分。食事の際は、おかずだけでなく、糖質が含まれているごはんやパンをきちんと取ることが大切です。

特にごはんは消化がよく、ミネラルやビタミンも含まれています。練習の前には、おにぎりなどを食べるということかもしれません。ただ糖質は低血糖の要因にもなるので、甘いものの食べすぎには注意しましょう。



### 練習後には、お酢料理が効果的。

子供が好きな洋食はカラダに脂肪がつきやすく、関節の負担になりかねません。できるだけ野菜と一緒に取って、バランスのよい食事を心がけましょう。中でもブロッコリーは、カルシウムの吸収率を高めるビタミンKや、ビタミンCが豊富。風邪予防にも役立ちます。また練習後に効果的なのが、お酢料理。クエン酸が疲労物質を取り除き、カラダの回復を促します。パテやすい夏場には、積極的に食べるようにするといいでしょう。

## スポーツをする子供は、 8時間以上の睡眠を。

### 睡眠中に分泌される成長ホルモン。

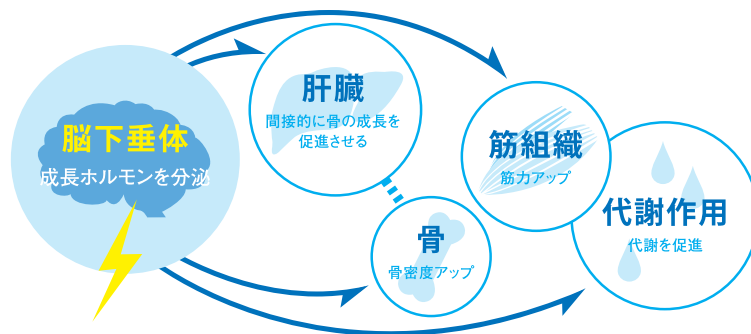
睡眠は子供にとってとても大事なものです。実は脳下垂体から分泌される成長ホルモンは、睡眠と深い関わりがあります。

成長ホルモンが盛んに分泌されるのは、主に運動後と夜間の睡眠中。このため子供のうちから短時間睡眠の生活を送ると、カラダの成長に影響する可能性も。また、睡眠不足は運動中の集中力を低下させるので、ケガの間接的原因にもなりかねません。

### しっかり寝て、丈夫な骨格を。

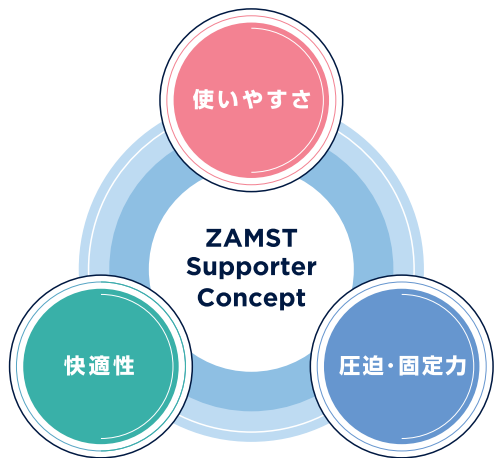
肝臓からは骨を強くする物質が分泌されますが、その分泌を促すのが成長ホルモン。筋肉を強化したり代謝を促進する働きも担うなど、その名の通り子供の成長に大きく関わる存在です。

年齢的にも、幼少期から思春期にかけてがもっとも多く分泌されるので、ケガに負けないカラダを作るには、この時期にしっかりと睡眠を取ることが基本になります。





# ケガの予防・再発防止に サポーターを活用しよう!



## 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。



ザムストのジュニア用商品は、  
子供のカラダのことを考えて  
つくられています。

医療技術をベースに、小さなカラダに合わせて専用設計されているジュニア用商品。  
スポーツでがんばる子供たちをサポートするために、  
きめ細かな配慮と工夫をこらしています。

## Product Concept

### ジュニアの体型に合わせて設計

筋肉が未発達な子供のために、各部位へ適切に、かつ違和感なくフィットするよう設計されています。

### 一人でも着けられる簡単装着

仮止めストラップや指通し穴などを設け、一人でも簡単に装着できるよう工夫されています。

## 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。足底ループと仮止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。

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

## 足首用サポーター(ジュニア用)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。  
●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太腿・下腿に合わせた設計で、より違和感なくフィットします。

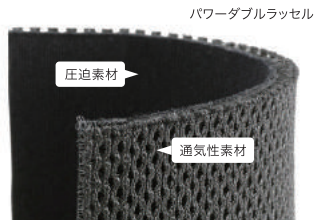


### お皿まわりを優しく圧迫

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。

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

●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。



### 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。

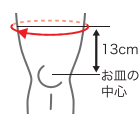


### 子供でも装着が簡単

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(計測値がさかいらなく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。

## 簡単装着で手首をサポート



### ジュニアの体型に合わせた設計

小さく細いジュニアの手首に合わせた設計で、より違和感なくフィットします。



### フィット感と圧迫感を両立

動きにフィットしやすい伸縮性生地の上に、適度な圧迫を与える「コンプレッションライン」を配置する2重構造を採用しています。

サイズ	手首の太さ (cm)	品番
フリー	12~15	377300

※左右の区別はありません。



### 装着が簡単な指かけタイプ

指かけループを親指にかけ、巻きつけてとめるだけなので、着脱が簡単。手の甲側と手のひら側のどちらからも巻くことができます。



### プレー中でもズレにくい

本体内側に取り付けられたすべり止めテープにより、プレー中のズレを抑え、的確な圧迫を維持します。

### 手首用サポーター(ジュニア用)のサイズの選び方

手首の一番細いところの太さに合わせてお選びください。



※左右の区別はありません。



## 様々な部位のアイシング・圧迫に



ザムストジュニアアイシング あしくび  
**ヒジ・ヒザ・足首**

 ヒジ
  ヒザ
  足首


 ジュニア  
対象目安  
9...12歳

¥3,200 (本体価格)  
アイスバッグ (S) サイズ1個入り

### ジュニアの体型に合わせた設計

医療現場で培ったノウハウを活かして、子供が快適に装着できるよう独自に設計しました。



### 圧迫力の調節が簡単

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・圧迫が的確に行えます。

セット内容	品番
アイシングラップ×1 アイスバッグ (S) ×1	377602



### 片手でもラクラク装着

片手でも手軽に装着できる仮どめストラップを採用。一人で冷却・圧迫する際に便利です。



### 様々な冷却材に対応

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。  
※アイシングラップはザムストアイスバッグのSサイズに対応しています。

●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。

## 肩のアイシング・圧迫に



かた  
ザムストジュニア  
アイシング **肩**


 ジュニア  
対象目安  
9...12歳

¥4,500 (本体価格)  
アイスバッグ (M) サイズ1個入り

### ジュニアの体型に合わせた設計

医療現場で培ったノウハウを活かして、子供が快適に装着できるよう独自に設計しました。



### ズレを抑えてしっかりフィット

装着中のズレを抑えるストラップを採用。体型にフィットしやすいので、患部の冷却・圧迫が的確に行えます。

セット内容	品番
アイシングラップ (肩用) ×1 アイスバッグ (M) ×1	377603



### 装着が便利な指通し穴

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、一人で冷却・圧迫する際に便利です。



### 様々な冷却材に対応

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。  
※アイシングラップ (肩用) 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。

# ジュニア Q&A

## ジュニアサポーターのギモンを解決!

### Q1 ジュニア用の製品は小学生向けですか？ 中学生でも使えますか？

A1

ザムストのジュニア用ラインナップに関しましては、小学4～6年生の標準的な体型を想定して設計しています。

中学生でも体が小さければ使用可能ですが、急激に成長した場合は大きさが足りなくなってしまうことも考えられます。

その場合は一般用の商品をご使用ください。

キッズデザイン賞受賞



KIDS DESIGN  
AWARD 2009

また、ザムストのジュニア用サポーターシリーズは、「第3回キッズデザイン賞」を受賞しました。ジュニアの体型に合わせて設計した品質とデザインが、子供の安全・安心に貢献するものとして高い評価を得ています。

キッズデザイン賞は、子どもたちの安全・安心に貢献するデザインの顕彰制度です。

Q2

小学生ですが、身長が急激に伸びてヒザに痛みがあります。成長期のヒザの痛みにはジュニアのヒザ用サポーターが良いですか？

A2

成長期のヒザのトラブルには、一般用ですが「JK-1」をお勧めします。本体内側のPTパッドによる圧迫で、ヒザ下にかかる負担を軽減します。丈も動きやすいショートタイプですので、ヒザの動きを妨げることなくお使いいただけます。ただし、こちらはジュニア専用の商品ではありませんので、一度スポーツ店にてご試着いただき、フィット感やサポート感を確かめていただくことをお勧めします。

Q3

子供のカラダやケガについての質問をしたいのですが？

A3

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、イベントや最新のニュースなど、多彩なコンテンツを用意。ここにアクセスすれば、ザムストのすべてがわかります。

SPORTS MEDICINE LIBRARY



Q&Aはザムストホームページにも掲載されています。