

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。



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。



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。

Q04704 2024.12

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

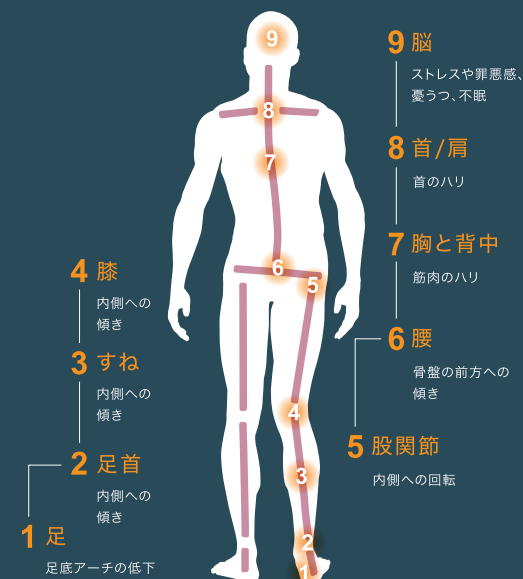
有痛性外脛骨

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。



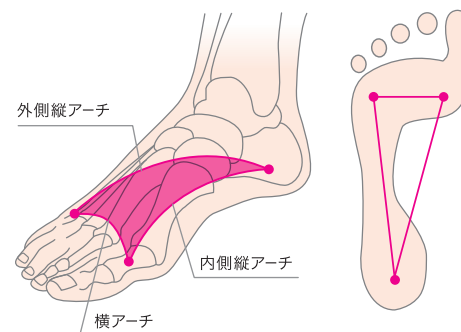
足部アライメントをくわしく知るなら
足の無料分析実施中

実施店舗を検索
フットクラフト



足アーチ

足アーチは、靱帯や筋・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。

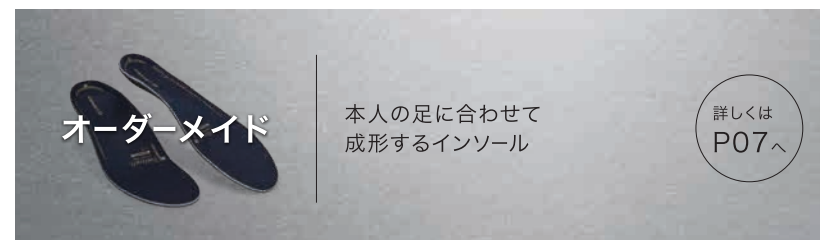
インソールの機能	実現手段 (設計理論)	期待できる効果
1 シューズとのフィット性の向上	・足に合わせた成形 ・アーチタイプ別 ・グリップ力	・荷重分散 ・パフォーマンスUP ・フィット性UP
2 アライメントサポート	・アーチサポート ・ヒールサポート	・障害予防 ・足での衝撃吸収力UP ・身体全体のバランスを改善
3 衝撃吸収	・クッション材	・疲労軽減 ・障害予防

その他で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。



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	サポート 特化タイプ	選べる アーチタイプ	○	○	△～○
		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

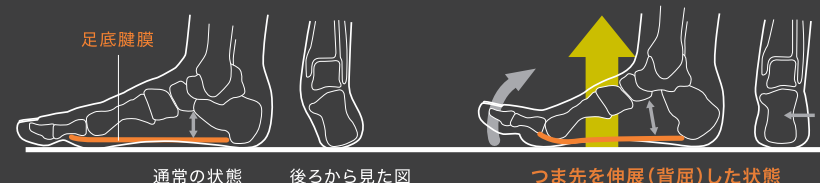
100% CUSTOM
INSOLES

抜群のフィット感で 身体も動きも 変わってくる



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。
- 着地時の踵のブレが少なくなる。

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・速乾性にも優れ快適な履き心地を実現します。

BALANCE



【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

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！

■LINEUP ラインナップ

BALANCE

バランス

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

¥9,900(税込)

サイズ:22-29cm

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。



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

IMPACT

インパクト

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

¥10,450(税込)

サイズ:23-30.5cm

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。
踵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。



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

GRIP

グリップ

グリップ力に優れたモデル

¥10,450(税込)

サイズ:22-30.5cm

グリップ力に特化したインソールです。
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、スムーズなターンや
切り返しへと導きます。



おすすめの
スポーツ

・バスケットボール
・バレーボール ・テニス
・ゴルフ ・ランニング

CONTROL

コントロール

細身でタイトな
シューズ向けモデル

¥10,450(税込)

サイズ:22-29cm

シリーズ内で最も薄く、中足部から踵に向けて
スリムに設計しているため、
タイトなシューズにもおススメです。
さらに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、スムーズなターンや
切り返しへと導きます。



おすすめの
スポーツ

・サッカー ・野球
・陸上競技

フットクラフトカスタム スペシャルページ



30日間の返品・返金保証 ご満足いただければ

全額返金

※ご購入店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



ZBMST

Footcraft

足の悩みを解決するインソール

READYMADE
INSOLES

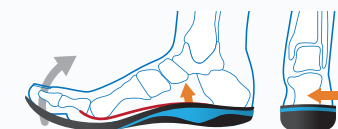
オーダーメイドのような サポート力、フィット性で悩みを解決

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。

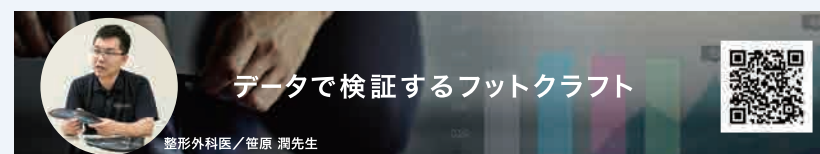
選べるアーチタイプで
最適なサポート



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



整形外科医/笹原 潤先生

■LINEUP ラインナップ

STANDARD

スタンダード

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



STANDARD CUSHION+

スタンダード クッションプラス

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

アジリティグリップ

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

フットボールスタイル

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

※ご購入店のみでの対応となります。

■LINEUP ラインナップ

軽さ、薄さを兼ね備えた衝撃対策インソール

Footcraft Cushioned Series

Cushioned for SPORTS 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 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 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】



Footcraft CUSTOM BALANCE ¥9,900円(税込)

サイズ	シューズの大きさ (cm)	品番
S-II	22.0~22.5	386501
M-I	23.0~24.0	386502
L-I	24.5~25.5	386503
L-II	26.0~26.5	386504
LL-I	27.0~28.0	386505
LL-II	28.5~29.0	386506

Footcraft CUSTOM IMPACT ¥10,450円(税込)

サイズ	シューズの大きさ (cm)	品番
M-I	23.0~24.0	386602
L-I	24.5~25.5	386603
L-II	26.0~26.5	386604
LL-I	27.0~28.0	386605
LL-II	28.5~29.0	386606
3L-I	29.5~30.5	386607

Footcraft CUSTOM GRIP ¥10,450円(税込)

サイズ	シューズの大きさ (cm)	品番
S-II	22.0~22.5	386801
M-I	23.0~24.0	386802
L-I	24.5~25.5	386803
L-II	26.0~26.5	386804
LL-I	27.0~28.0	386805
LL-II	28.5~29.0	386806
3L-I	29.5~30.5	386807

Footcraft CUSTOM CONTROL ¥10,450円(税込)

サイズ	シューズの大きさ (cm)	品番
S-II	22.0~22.5	386701
M-I	23.0~24.0	386702
L-I	24.5~25.5	386703
L-II	26.0~26.5	386704
LL-I	27.0~28.0	386705
LL-II	28.5~29.0	386706

Footcraft STANDARD ¥5,280円(税込)

サイズ	シューズの大きさ (cm)	アーチタイプ	品番	アーチタイプ	品番	アーチタイプ	品番
S	21.0-22.5	LOW	379501	MIDDLE	379511	HIGH	379521
M	23.0-24.5		379502		379512		379522
L	25.0-26.5		379503		379513		379523
LL	27.0-28.5		379504		379514		379524
3L	29.0-30.5		379505		379515		379525

Footcraft STANDARD CUSHION+ ¥5,610円(税込)

サイズ	シューズの大きさ (cm)	アーチタイプ	品番	アーチタイプ	品番	アーチタイプ	品番
S	21.0-22.5	LOW	379531	MIDDLE	379541	HIGH	379551
M	23.0-24.5		379532		379542		379552
L	25.0-26.5		379533		379543		379553
LL	27.0-28.5		379534		379544		379554
3L	29.0-30.5		379535		379545		379555

Footcraft AGILITY GRIP ¥6,270円(税込)

サイズ	シューズの大きさ (cm)	アーチタイプ	品番	アーチタイプ	品番	アーチタイプ	品番
S	21.0-22.5	LOW	379601	MIDDLE	379611	HIGH	379621
M	23.0-24.5		379602		379612		379622
L	25.0-26.5		379603		379613		379623
LL	27.0-28.5		379604		379614		379624
3L	29.0-30.5		379605		379615		379625

Footcraft FOOTBALL STYLE ¥6,270円(税込)

サイズ	シューズの大きさ (cm)	アーチタイプ	品番	アーチタイプ	品番	アーチタイプ	品番
S	21.0-22.5	LOW	379801	MIDDLE	379811	HIGH	379821
M	23.0-24.5		379802		379812		379822
L	25.0-26.5		379803		379813		379823
LL	27.0-28.5		379804		379814		379824
3L	29.0-30.5		379805		379815		379825

Footcraft Cushioned for SPORTS ¥2,970円(税込)

サイズ	シューズの大きさ (cm)	品番
S	21.0-22.5	379711
M	23.0-24.5	379712
L	25.0-26.5	379713
LL	27.0-28.5	379714

Footcraft Cushioned for RUN ¥2,970円(税込)

サイズ	シューズの大きさ (cm)	品番
S	21.0-22.5	379701
M	23.0-24.5	379702
L	25.0-26.5	379703
LL	27.0-28.5	379704

Footcraft Cushioned for WALK ¥2,970円(税込)

サイズ	シューズの大きさ (cm)	品番
S	21.0-22.5	379721
M	23.0-24.5	379722
L	25.0-26.5	379723
LL	27.0-28.5	379724