

## 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性能性・効果について掲載しています。



## Official SNS



ザムスト製品のことは当店へ

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

- 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。

Q35002 2026.06

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(膈脛靭帯炎)
- 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。



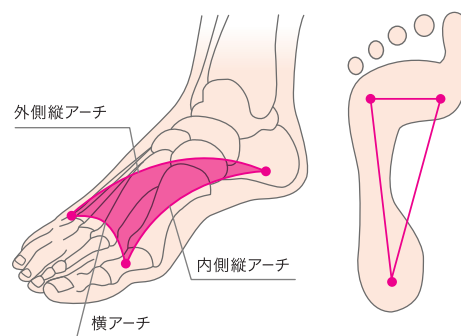
足部アライメントをくわしく知るなら  
足の無料分析実施中

実施店舗を検索  
フットクラフト



# 足アーチ

足アーチは、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

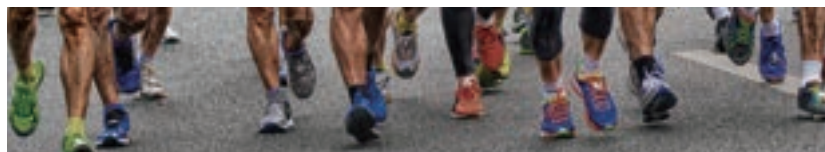
足部全体の剛性が高まり、しっかりとした足になる。  
効率の良い蹴り出しができる。  
アーチを強固にする。  
着地時の踵のプレが少なくなる。

# 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足に合わせた成形</li> <li>・アーチタイプ別</li> <li>・グリップカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・荷重分散</li> <li>・パフォーマンスUP</li> <li>・フィット性UP</li> </ul>
2 アライメントサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アーチサポート</li> <li>・ヒールサポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・障害予防</li> <li>・足での衝撃吸収力UP</li> <li>・身体全体のバランスを改善</li> </ul>
3 衝撃吸収	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クッション材</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・疲労軽減</li> <li>・障害予防</li> </ul>

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。



**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	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



## Footcraft CUSTOM

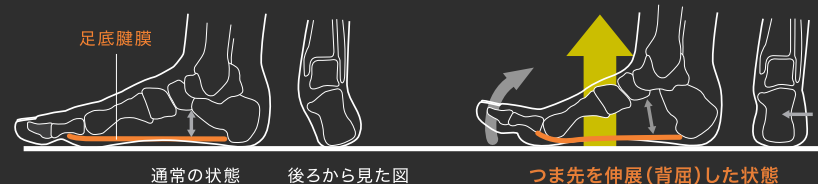
# 100% CUSTOM INSOLES

## 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するオーダーメイドインソールです。  
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の基本構造

Footcraft CUSTOMは、多層構造を持ち、反発性とクッション性を兼ね備え、適度な柔軟性で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

## Footcraft CUSTOMができあがるまで

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、トリミングします。

わずか **10分**※で完成！

※足型計測からインソール成形までの所要時間になります。

フットクラフトカスタム スペシャルページ



■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

¥11,000(税込)

サイズ:S-II~LL-II (22.0~29.0cm)

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

## GRIP

グリップ

グリップ力に優れたモデル

¥12,100(税込)

サイズ:S-II~3L-I (22.0~30.5cm)

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

## 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

¥12,100(税込)

サイズ:M-I~3L-I (23.0~30.5cm)

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。  
かかと部と前足部に衝撃吸収素材  
(PORON® XRD®)を採用し、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

## CONTROL

コントロール

細身でタイトな  
シューズ向けモデル

¥12,100(税込)

サイズ:S-II~LL-II (22.0~29.0cm)

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

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



ZAMST

Footcraft

足の悩みを解決するインソール

# READYMADE INSOLES

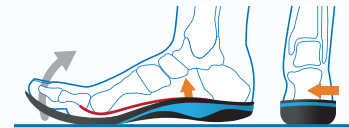
## オーダーメイドのような サポート力、フィット性で悩みを解決

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。

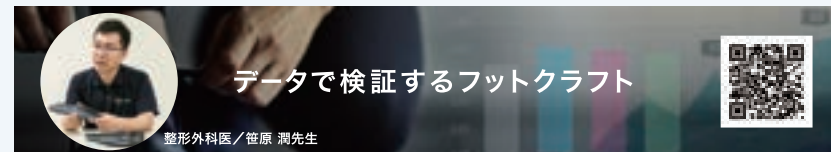
選べるアーチタイプで  
最適なサポート



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。

抗菌  
防臭

¥5,280 (税込)

サイズ: S~3L (21.0~30.5cm)

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



**CUSHION+**

クッションプラス

踵やアキレス腱周りへの  
負担を軽減。

抗菌  
防臭

SHOCK  
absorption

¥5,610 (税込)

サイズ: S~3L (21.0~30.5cm)

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。

抗菌  
防臭

GRIP-TEC

¥6,270 (税込)

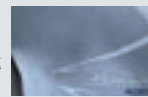
サイズ: S~3L (21.0~30.5cm)

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。

抗菌  
防臭

GRIP-TEC

¥6,270 (税込)

サイズ: S~3L (21.0~30.5cm)

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

スパイクの感覚を損なわず、素早い動きをサポート

幅やかさばりを抑えた設計でスパイクの機能を維持し、  
感覚を損ないません。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、よりスムーズな動きへと導きます。



幅は  
約7%  
down



フットクラフト スペシャルページ

30日間の返品・返金保証 ご満足いただけなければ

全額返金

※ご購入店のみでの対応となります。

## AGILITY GRIP for GOLF

アジリティグリップ for ゴルフ

地面を捉える  
理想のグリップカ



¥6,270 (税込)

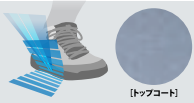
サイズ: S~3L (21.0~30.5cm)  
アーチタイプ: LOW/MIDDLE/HIGH

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カ

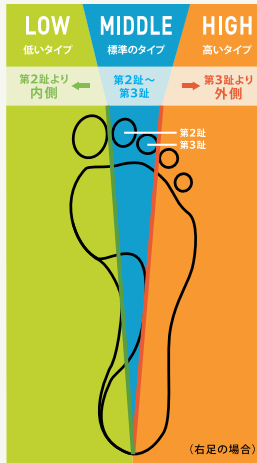
[ADDITIONAL GRIP PERFORMANCE]

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、ラウンド中の足元を安定させます。



## アーチタイプの選び方

フットクラフトは独自の判定ラインで3つのアーチタイプに分類したインソールです。  
店舗にて専用のアーチチェックボードをご使用いただき、最適なアーチタイプをお選びください。



### STEP1

踵を合わせてボードに乗り  
5秒~10秒立ってください。



### STEP2

ボードから離れます。



### STEP3

マグネットを引っ張り、赤色の  
ガイド紐が土踏ますの  
一番へこんだところに重なる  
位置で固定します。



### STEP4

ガイド紐がどの指にかかる  
かを確認します。



## 自宅でのチェック方法

用意するもの



アーチタイプ判別方法は  
動画でご確認いただけます。



### Footcraft CUSTOM BALANCE ¥11,000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 ¥12,100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 ¥12,100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 ¥12,100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 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 AGILITY GRIP for GOLF ¥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	379631	MIDDLE	379641	HIGH	379651
M	23.0-24.5		379632		379642		379652
L	25.0-26.5		379633		379643		379653
LL	27.0-28.5		379634		379644		379654
3L	29.0-30.5		379635		379645		379655