

# THE EARTH

ISHII SPORTS GEAR CATALOGUE

2023 VOL.47  
Selected Gear CATALOGUE

MOUNTAINEERING  
CAMPING  
RUNNING  
FITNESS

登山  
キャンプ  
ランニング  
フィットネス



フィールドへ、繰り出そう!



アメリカ発GPS機器のパイオニア

# GARMIN®



ウィンタースポーツをサポートする  
タフネスGPSウォッチ

## INSTINCT 2

アナログとスマートを融合した  
タフネスハイブリッドGPSウォッチ

## INSTINCT CROSSOVER



BOOK THEME

自分だけの一番がきっと見つかる



—FIND YOUR BEST—



# THE EARTH

ISHII SPORTS GEAR CATALOGUE

VOL.47

CONTENTS

## SPECIAL CONTENTS

- 004-007 カールン・コー北西壁初登攀 スペシャルインタビュー  
平出和也 & 中島健郎
- 008-011 スタッフインタビュー | 竹村直太・保倉敏樹
- 016-019 登山 YouTuber かほさんインタビュー & ギア選び
- 020-022 ピークハントだけが山歩きじゃない! | 石井スポーツアドベンチャーズ

## MOUNTAIN

- 023-061 さあ、山へ行こう!
  - ・日帰りハイキング&トレッキングの基本装備
  - ・安全登山の基礎知識
  - ・トレイルランニング 装備&ポイント
- 062-080 新たな世界へ、泊りで山へ行こう!
  - ・山小屋泊登山へステップアップ
  - ・テント泊縦走登山へチャレンジ

## CAMP

- 081-104 ソロでもファミリーでも楽しめる!
  - ・人気テントの魅力を徹底解剖!!
  - ・いまさら聞けないキャンプの HOW TO
  - ・缶詰グルメ & スマート BBQ

## CAMERA

- 105-116 カメラを手にフィールドへ!
  - ・秦達夫さん×仲川希良さん
  - OM SYSTEM OM-5 とネイチャーフォトトレック

## RUNNING

- 117-136 楽しく走ろう!
  - ・私たちが走る理由
  - 〈心身の健康・体型維持・フルマラソン完走・自己ベスト更新〉
  - ・目的別おすすめ装備

## FITNESS

- 137-144 テニスで身体づくりを!
  - ・テニスをはじめたい人の道具選びをサポートします!
  - ・アクアフィットネス & ヨガ & トレーニング



石井スポーツ  
ISHII SPORTS



ART SPORTS



写真=平出和也、中島健郎、片岡一史 文=麻生弘毅

## 平出和也&中島健郎(石井スポーツ所属) ピオレドールコンビが拓いた新ルート カールン・コー北西壁初登攀

日本人として最多、3度のピオレドール賞に輝いた平出和也(石井スポーツ所属)と、同じく2度受賞している中島健郎(石井スポーツ所属)。雌伏の時を経て、昨年秋、ふたりは、パキスタン北部にそびえるカールンコー(6977m)に挑戦、みごと北西壁初登攀を果たした。2年にわたるコロナ禍で、ふたりは何を考え、どんな思いで立ち向かったのか。そうして山から受け取ったもの、さらには次なる展望についてたずねてみました。

「シスパーレ(7611m)から見えていたんだけど、気づいていた？」

「4,5000m峰が居並ぶなかに、飛び抜けて大きな山があったのはわかっていただけ……」

平出和也が問いかけると、中島健郎が首をかしげる。そうして、ふたりは去年の山行について話し始めた。

2022年9月、アルパインクライマーであり山岳映像カメラマンでもあるふたりは、カラコルム西部のカールン・コー(6977m)北西壁の初登攀に成功した。シスパーレとは平出が15年をかけ、4度の挑戦を経て、未踏の北東壁からの登頂を果た



した、いわば金字塔たる頂。そのときのパートナーが中島であり、ふたりはこの登攀でピオレドール賞に輝いている。

2002年、シスパーレに出会って以来、その頂上に立つことを糧に、ステップアップしながら数々の未踏ルートに登り、ときに失敗を乗り越え、自身と技を鍛えあげてきた。そんな平出はその登頂だけでなく、シスパーレに思いを馳せ続けた15年間は「一生の宝物」だという。

「燃え尽きるほどの充実感のなかで気持ちを整理し、喉から手が出るほど登りたい山……そう考えたときに浮かんだのが、K2(8611m)西壁です」



K2西壁とは、アルパインクライミングの世界に残された、最難関課題のひとつ。2018年、さっそくふたりはK2西壁の偵察に出かけたものの、平出は力不足を感じたという。

「8000m後半の標高において、無酸素で高度なクライミングをするために、予備山行として7000m後半の山をふたつ登ることに決めたんです」

ひとつは7708mのティリチミールで、もうひとつは7788mのラカポシ。2019年、まずはラカポシ南壁を初登攀、コンビとして2度目となるピオレドール賞に輝いたが、ティリチミールは登山許可が下りなかった。その後、世界はコロナ禍に飲みこまれてゆく。

「それまで毎年ヒマラヤに行っていたから、時間が空くと感覚が鈍る面はありますよね」

中島がそう言うと、平出は悪いことだけじゃないと笑う。

「これまでずっと走り続けてきたけど、一度足を止めることで、新たな視点で山を見られるようになった部分もあります」

2年の空白を経て、いきなり7000m後半の山を目指すのはリスクが高い。そこで思考を一度リセットする。課題となる山を一から上げていくなかで、浮かびあがったのがカールン・コーだった。

「そういう意味でも、コロナ禍が引き合わせてくれた山だと思います」

そうして2021年冬、平出は三戸呂拓也氏と後にサミサールと名付ける未踏峰(6032m)とカールン・コーへと挑む。12月に出かけたのは標高

の高いK2を見越してのこと。ところがサミサールにみごと登頂したものの、体感温度が $-40^{\circ}\text{C}$ を下まわるなか、平出は足指に凍傷を負ってしまった。

「凍傷を負って再確認したんです。登れた山だけでなく、登れなかった山も、今のぼくをつくっているんだな、ということに」

元々陸上競技で国内トップアスリートだった平出が、登山に転じたのは、競技やルールの枠を越え、より強い人間でありたいという願いから。だからだろうか、怪我という取り返しのつかないマイナスをも経験として蓄積し、未来に活かすという形でプラスに換えようとする、食欲なポジティブさがある。

「2005年に初めて凍傷を負ったとき、後のクライマーに役立つよう、傷の経過と回復の経過を記録した『凍傷タイムテーブル』をつけていたんです。だから、どのくらいたてば傷が治り、走れるように、そして山に登れるようになるのかがわかっていました。まさか自分の役に立つとは思いませんでしたが、おかげで、落ち着いてエアロバイクを漕ぐことができました」

自力で下山できぬほどの怪我を負い、足指を切断。それでも9カ月後の2022年の8月下旬、見こみ通り凍傷から回復した平出は、中島とともにパキスタンへと還っていった。

入山しベースキャンプをつかったふたりは、高度順化と偵察を兼ねて周囲の山に登った。そうしてベースキャンプ(BC)に戻ってみると、天気は下り坂に。目指す山を前に、8日間の天気待ち。ブラ

ンクに加え、秋が近づいていることもあり、少しでも早く登りたいと気が逸る。それでも平出は冷静だった。

「これは事前に意識していたことですが、今回の登山を成功に導く鍵は、そんな気持ちをいかに抑えるか、でした」

前年の凍傷は「以前の自分に早く戻さなければ」という焦りが原因だった。山を前に逸る気持ちは手に取るように分かる。だからこそ、2019年以後のヒマラヤ登山となる中島が、「そろそろ……」と口にする相棒をなだめて、好天を待って出発。キャンプ1(C1)を設営したものの、あたりは深い雪に覆われていた。目指すルートはチリ雪崩が頻発、さらには下から爆風が吹き上げてふたたび雪崩となり、唸りをあげて落ちていた。

「いまだから聞くけど、あのとき健郎はどう思ったの?」

平出は、彼が撤退を口にしたら同意するつもりでいたという。

「山が歓迎してくれている感じがまったくしなかった……」

中島はそう振りかえる。BCに戻って仕切り直す時間はなく、狭いテントで重苦しい夜を過ごした。翌朝、目を覚ますと依然として風は強く、核心部のガリーは日の出前からチリ雪崩が起きている。それでもふたりは当たり前のように準備し、出発した。前日、ともに不安を感じていながら言葉に出さず、翌朝も行くべきか引くべきかという会話はなかったという。

「シスパーレのアタック前日は話し合い、停滞し



ましたけど……」

中島の言葉に、平出が続く。

「あのときほどじゃなかったということです。いつものように自分たちの登山をやりとうと出発しました」

核心部のガリーは雪崩や落石が集中する喉のような地形なのだが、偵察では確認できなかった垂直の硬い氷があり、そちらから取りつく。チリ雪崩をものともせず、中島が果敢に登って突破。この日は喉を越えた標高6200m地点に TENT を張る。その頃になると、あたりは静まり、夕日が山々を赤く染めていた。

翌日は高曇りのなか、出発。ふたりの登山は、未踏の壁を登り、ノーマルルートを下山することが多かったが、偵察時に危険と判断していたため、登攀路を下降することに決めていた。そのためテン

トをデポしてきた。そうして標高差800mを詰めて14時50分に登頂。平出はドローンを飛ばして撮影したかったが、時間と天気を考えて中島が下山をうながす。その後、21回の懸垂下降を経て暗闇のなかキャンプ2(C2)まで戻り、翌日、BCへと帰着した。

「山頂へとダイレクトへ突き上げる、理想的なラインを上ることができました」

中島が笑うが、平出は余力を残した今回の登山に物足りなさを感じていた。

「もちろん、怪我を克服しあの場に立てただけで上出来という部分もあるし、C1で難しい決断をし、無事登って下りることができた点では満足しているんです」

平出はそう振りかえる。ふたりが目指す登山とは、持ちうる力を出し尽くし、ぎりぎりで生還する

過程そのものにある。

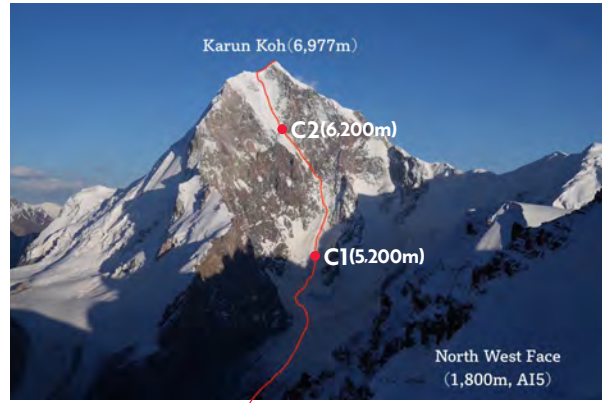
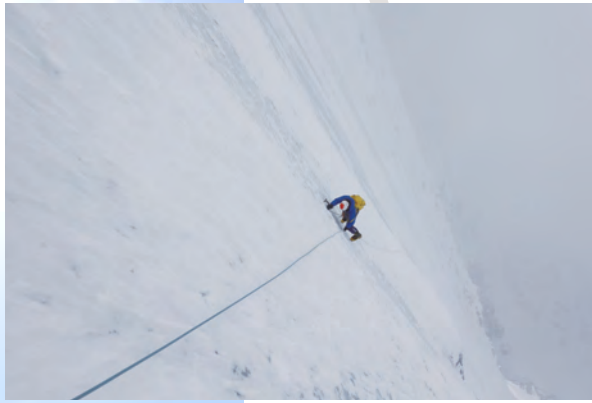
「もちろん、今回もぼくらの限界を超えた登山でした」

それでも、シスパーレのような、極限からさらに10歩踏み出すことでやっと成立する登山でなかった。今回の遠征は、コロナ禍を経た体を山に慣らすための登山であると同時に、ひとつの独立した冒険でもあるのだ。そして、そうでなければ、次なる山の足がかりにならないのだろう。

「カメット南東壁を登ったときは疲労困憊のあまり、BCから歩いて下山できず、ロバに乗せられたんです」

平出の言葉に熱気が籠もる。死力を奮って山に向かい、至らない点を鍛錬によって克服し、次の目標へ。それこそがふたりにとっての登山なのだ。

「今回は、帰りに次に登る山を偵察してきたんで



BC



す。そして、心の半分はそこに置いてきた感じです」  
平出は意志をこめた瞳で前を向く。

「ようやく登山許可も出て、今年はいよいよ挑戦できるんです。ぼくの待ち受け画面は2019年以来、ずっとティリチミールです。K2のことはひとまずおいて、今はこの山のことだけを考えています」  
中島は柔和に目尻を下げた。

限界を超えてなお山に立ち向かい、擦り切れた肉体を差し出すことで得られる充実感。クライマーとはなんと過酷な生き様なのだろう。その点を恐る恐るたずねてみると、ふたりは声をそろえた。

「自分たちの登りたい山に、ぼくらのペースで登らせてもらっている。やりたいことをとことん探求させてもらえるんだから、これ以上の幸せはないですよ」

この文章が読者の手に届く頃、ふたりはパキスタンの荒野を彷徨い、白い頂を目指している。

What's Next?  
終わりになき未踏への挑戦  
平出 和也(著)

ピオレドールを3度も受賞したトップクライマーにして映像カメラマン・平出和也が、これからの挑戦を前に半生を振り返る初の自叙伝。さらに世界初! 登攀シーンが動画で見られるQRコード特典付き。山と溪谷社刊

¥1,980(税込)



ご購入はこちらから ▶



左/平出 和也(ひらいで かずや)・石井スポーツ所属

1978年生まれ。「未踏」を見つけ出すセンスと克己心にあふれるアルパインクライマー。「FIND YOUR BEST」を見つけるコツをたずねると「みなさんにとっての“空白”を探すこと。そこを埋めることが成長に、喜びにつながると思います」

右/中島 健郎(なかじま けんろう)・石井スポーツ所属

1984年生まれ。平出さんの経験に技術と体力を融合させたアルパインクライマー。「FIND YOUR BEST」を見つけるコツをたずねると「自分だけの楽しみを見つけること。“あの山頂で焼きそば食ったる”みたいなどころから、少しずつ始めてください」

走っているときはアドレナリンが出て、  
自然と勝負に集中できる。



竹村 直太

NAOTA TAKEMURA



石井スポーツ リンクス梅田店に勤務する竹村直太は、  
トレイルランニングのさまざまな大会で上位に食い込む実力派ランナー。  
昨年開催された「信越五岳トレイルランニングレース」という100マイルレースでは、  
トップランナー顔負けの走りで準優勝を果たしました。

—竹村さんがトレランを始めたきっかけから教えてください。

僕ももともと短距離(100m)がスタートだったんです。中学から陸上を始めて大学まで、徐々に距離が伸びていって大学4年の時に始めてフルマラソンを走りました。その時のタイムが2時間38分。思ったより走れたので「自分には長距離適正があるのかな」と思い、そこからはウルトラマラソンなんかに出るようになりましたね。

トレランに出会ったのは社会人になって2年目の夏。ウルトラマラソンのレース会場でもらったパンフレットに、トレランの大会情報が記載されていました。「こんなレースがあるんだ」と流れで申し込んだまではよかったです、そのウルトラの大会で足を痛めてしまったんです。とはいえ、せっかくエントリーした手前、とりあえず出してみようと気軽に臨んだら、路面が柔らかいので足が痛くなかったんですよ。「これは良いな」と。

—そこからトレイルが中心になっていったわけですね。

自分に合っていたんだと思います。景色のいい山を走る気持ちよさとか、仲間と走る楽しさとか、ロードにはない魅力もたくさんあります。

—今は練習ももっぱら山ですか？

そうですね。1カ月分のシフトが出たタイミングで練習する日とかメニューを決めています。仕事が早番なら夜、遅番なら朝、休みの日は前日の夜から山に入って、1日中走っていることもザラです。

—めちゃめちゃストイックですね。

いや、単純にランニングが好きなんです。自然と日常になっているので全然苦じゃない。走ることが楽しいから習慣にできるんだと思います。

—昨年の準優勝を果たした「信越五岳トレイルランニングレース」をはじめ、レースにも頻繁に出られていますよね。

信越五岳みたいに順位を狙うレースもあれば、練習の代わりに出たり、仲間と遊び感覚で参加することもあるので、割と半年先くらいまではレースの予定をポンポン入れちゃいますね。今はちょっと足をケガしていることもあって、今年は少し減らそうと思っていますけど(笑)。

—ロングディスタンスには何かこだわりがあるんですか？

そういうわけではないですけど、常にバチバチと競争したりするのは基本的に得意じゃないんです。

—とはいえ、勝ちを狙い行くこともあるわけですね。

これは人から言われたことですが、「走っているときは自然とアドレナリンが出て、レースの大小に関係なく集中できる」という性質があるみたいです。あとは短距離をやっていたせいか、レースの勝負所で全力を出し切れるっていうのも強みかもしれません。



石井スポーツ リンクス梅田店  
竹村 直太

中高大と陸上漬けの学生時代を過ごし、社会人以降もいち市民ランナーとしてさまざまな大会に出場。近年はトレイルランニングのレースにも積極的に参戦し、昨年の「信越五岳トレイルランニングレース」では準優勝の快挙を成し遂げる。

—一次なる目標はどんなところに置いているんですか？

昨年は信越五岳でメジャーレースの表彰台に上がったので、近いうちにもう一度、という気持ちはあります。長期的には100マイルだけでなく、TJARみたいなもっと長い距離だったり、海外のレースだったり、極地を走るアドベンチャーレースみたいなものにも出てみたいです。基本的には生涯を通じて、走ることに携わっていけたらと思っています。



トラックのスピードを活かして、  
世界のトレイルランナーと戦ってみたい。



保倉 敏樹

TOSHIKI HOKURA

アトスポーツ本店に勤務する保倉敏樹は、全国高校駅伝優勝など、輝かしい実績を持つ実力者です。そんな彼は昨年、自身初のトレランレースとして「伊豆トレイルジャーニー」に参戦。そのポテンシャルを見事に発揮して、準優勝という快挙を成し遂げました。

—学生時代はバリバリ、ロードやトラック競技をやられてたんですね。

はい、兄の影響で中学から陸上競技を始めました。最初は1500mとか3000mといった中距離。その後、高校～大学と進むにつれ、5000mを中心に、1万mやハーフマラソンにもちよくちよく出場していましたね。

もうひとつ競技とは別に、大学時代からブランドマラソンの伴走者をしています。代表クラスの強化指定選手の方々と一緒に合宿に行って長距離の練習をしたり、レースに出たり、という感じですね。個人としては、今年の4月に初めてフルマラソンに出場します。

—トレイルランニングを始めたきっかけはなんだったのでしょうか？

大学2年の時にコロナになって、部活動が停止になったのを機に、一旦地元に戻ったんです。正直、気持ちがナーバスになっていたところに、もともとトレイルをやられていた高校の先輩から「一緒にトレーニングに行こう」と誘っていただいたのがきっかけですね。

—そこからトレイル一辺倒に？

いえ、部活動が再開されてからは再びトラック競技に専念して、トレイルは一旦お休みしてたんですけど、アトスポーツに入社して社会人になった今は、ロードもトレイルも走っています。

—普段の練習はどうされているんですか？

もっぱら朝、出勤前に走ります。自宅の近所を16kmくらいジョギングするのが基本です。5時半に起きて、6時に家を出て、そこから1時間くらいですかね。休日はトラックで強度の高い練習をしたり、それこそ山に入ってトレーニングすることもありますよ。トレイルを走るにしても、結局はベースの走力が肝心なので、ロードの練習も大切にしています。

—そんな中、昨年12月の伊豆トレイルジャーニーで準優勝。トレランのレースはこれが初だったとか。出場のきっかけはなんだったんでしょう？

一番は「レース」というものに出場することで、競技者だった頃の感覚を取り戻したい、という気持ちが大きかったです。「Around Alone 28k」というショートディスタンスのレースだったので、それまでの陸上経験を活かしやすかった部分もあったかもしれません。ただ、世界のトレイルランナーを見ても、ある程度走れる人って、普通の平地も早いんですよね。そういう意味では、ロードやトラックの練習を並行してやってきたことは間違ってたなと感じています。

—トレイルランナーとして、今後どんな目標を持っているんですか？

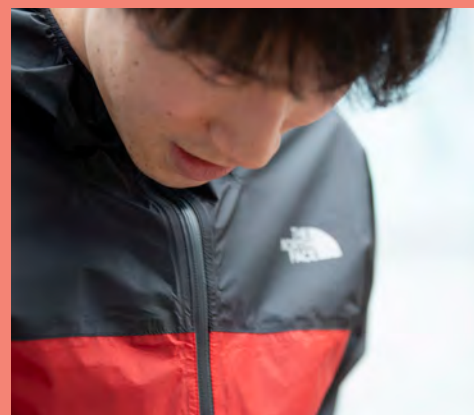
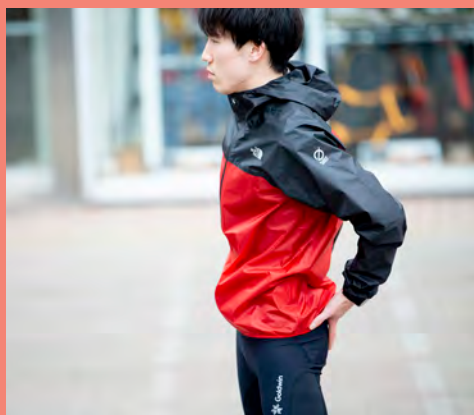
自分が戦える、って考えると、向こう5年くらいはスピード活かせるショートディスタンスのレース



アトスポーツ 本店  
保倉 敏樹

中学から陸上競技をスタート。高校時代は名門・佐久長聖高校で副主将を務め、2017年の全国高校駅伝優勝の実績を持つ。大学ではトラック競技を中心にトレランにも挑戦。昨年12月の「伊豆トレイルジャーニー」では準優勝を果たした。

が中心になると思います。直近では「ゴールデントレイル ナショナル シリーズ」を目標に出て、世界のランナーたちとも戦ってみたいですね。もちろん、いずれは100マイルレースにも出てみたいと思っています。UTMFやUTMBのような憧れのレースにも挑戦したいですね。



石井スポーツ・アートスポーツの商品が  
「ヨドバシ ショッピングアプリ」で、ご購入いただけます。

THE EARTH掲載のバーコードを読み取って、どこでも簡単にお買い物！



石井スポーツ  
ISHII SPORTS

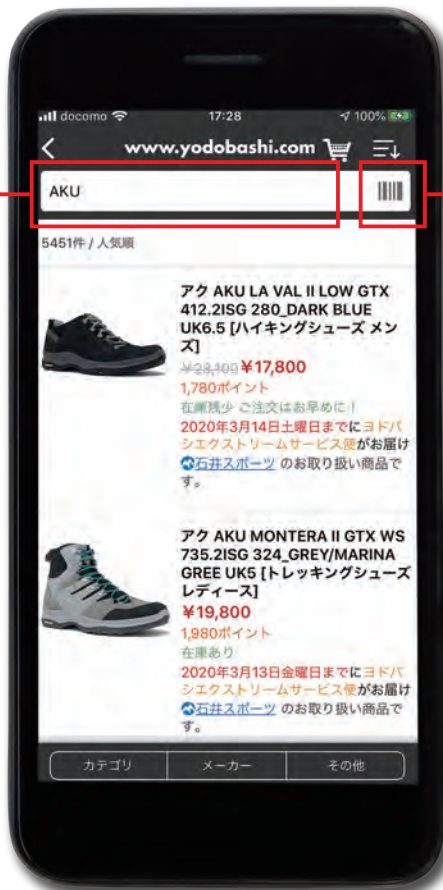


ART SPORTS

ヨドバシ  
ショッピングアプリ

**【キーワード検索】**

キーワード検索機能を使って、商品名の一部を入力すれば、お探しの商品がすぐに探せます。



**【バーコード検索】**

カタログ内のバーコードを読み取ると商品ページにアクセスできます。

**ご自宅でも店頭でも  
外出先でも！**

カタログからその場で検索し、注文することができます。

便利な機能が満載。

**在庫がある店舗がわかります！**

- アプリからそのまま購入できます。
- ポイント残高確認・利用ができます。
- ご登録配達先へのお届け日時の照会ができます(最短当日配達!)

App Store・Google Play ストアより  
アプリをダウンロードしてください。



App Store



Google Play ストア

※カタログ内にバーコード表示がない商品は店頭のみのお取り扱いとなります。※掲載価格は6月1日時点の価格となります。予告なく価格が変更となる場合がございます。最新の価格は店頭またはヨドバシ・ドット・コムでご確認ください。商品によっては発売前やヨドバシ・ドット・コムに未掲載の場合がございます。

**ネットでも店舗でもゴールドポイントカードが使えます！**

ネット購入分のゴールドポイントはゴールドポイントカードアプリと共通化していただくことで、店舗でも貯めたり・使ったりできます。

ポイント共通化の  
ご案内はこちら



10万点以上の品揃え！THE EARTH未掲載の商品も簡単にお買い物！



www.yodobashi.com



石井スポーツ ストア  
ISHII SPORTS



ART SPORTS ストア



**選べる 配達会社**

ご注文商品の配達会社を有料(一部無料)にて指定することができます。  
※弊社指定商品に限り、メール便も可能。

**ネットで注文→店舗受取**

ヨドバシカメラ全店および石井スポーツ各店(一部店舗除く)で商品を受け取ることもできます。  
※ヨドバシアウトレット京急川崎を除く。

**お支払い方法**

- ・クレジットカード ・ゴールドポイント
- ・コンビニエンスストア、銀行、ペイジーでのお振込



入会金  
年会費  
無料

ヨドバシゴールドポイントカードのご利用でお買物金額の  
**10%ポイント還元**

特価品  
も含む

※お支払い種別によりポイント還元率が8%になる場合がございます。※商品やブランドによりポイント還元率が異なります。※石井スポーツ・アートスポーツメンバーズカードをお持ちの方は忘れずに持参ください。ゴールドポイントカードと統合させていただきます。

選べる3つのポイントカード

ポイントカードの種類	① <b>ポイントカードの元祖!</b>  ゴールドポイントカード	② <b>スマホで利用可能!</b>  ゴールドポイントカードアプリ	③ <b>一番ポイントが貯まるカード!</b>  GOLD POINT CARD +
カード機能	ヨドバシカメラ・石井スポーツ・アートスポーツのポイントが貯まるカードです。	ヨドバシカメラ・石井スポーツ・アートスポーツのポイントが貯まるスマートフォン用のアプリです。	ヨドバシカメラ・石井スポーツ・アートスポーツのポイントが貯まるカードです。クレジット決済(VISA)機能付きです。
入会金 年会費	<b>入会金・年会費 無料</b>	<b>入会金・年会費 無料</b>	<b>入会金・年会費 無料</b>
お買物 プロテクション	対象外	破損・盗難・水没・火災などによる損害を補償!! <b>90日間</b> <sup>※2</sup> (一部商品180日間) ご購入1品の事故につき自己負担額(免責)7,000円となります。	破損・盗難・水没・火災などによる損害を補償!! <b>90日間</b> <sup>※2</sup> (一部商品180日間) ご購入1品の事故につき自己負担額(免責)3,000円となります。
石井スポーツ アートスポーツ ヨドバシカメラで 現金でのお買物 (10%ポイント還元の場合)	<b>10% ポイント還元</b>	<b>10% ポイント還元</b>	<b>10% ポイント還元</b>
石井スポーツ アートスポーツ ヨドバシカメラで クレジットカードでのお買物 (10%ポイント還元の場合)	<b>8% ポイント還元</b>	<b>10% ポイント還元</b>	<b>11%<sup>※3</sup> ポイント還元</b>
石井スポーツ アートスポーツ ヨドバシカメラ以外の Visa加盟店での お買物	制度なし	制度なし	<b>1%<sup>※3</sup> ポイント還元</b>
ポイント補償	制度なし	制度なし	<b>万一の時に 最大10万ポイント 不正使用分を補償!</b> <sup>※4</sup>
ヨドバシ・ ドット・コム でのお買物	共通化の手続きをすることにより、ヨドバシ・ドット・コムでポイントをご利用いただけます。	<b>お店で貯まったポイントをそのままお使いいただけます。</b>	共通化の手続きをすることにより、ヨドバシ・ドット・コムでポイントをご利用いただけます。



**プレミアムな特典が満載**



**ヨドバシ・プレミアム**

ゴールドポイントカード・プラスをさらにお得にご利用いただけるアップグレードサービスです。

**年会費  
3,900円(税込)**

**ガッチリ補償!!  
365日間**<sup>※2</sup>

**プレミアム会員様限定  
セール・キャンペーン**<sup>※5</sup>

商品引取修理 <sup>※5</sup>  
回収配達料金・通常一律3,000円が3回まで無料

出張修理 <sup>※5</sup>  
面倒なメーカー修理の手配をサポート

コンシェルジュ優先予約 <sup>※5</sup>

商品ご注文ダイヤル

**ETCカード年会費  
ずっと無料**  
通常初年度無料 / 2年目以降550円(税込)のETCカード年会費が無料

**スマートフォンがポイントカードになります!**

**さらにお得なアプリを  
事前にご登録ください**

登録手順や特典など詳しくはP14をご確認ください。

※1: i.ci club神田など一部店舗を除く。 ※2: 携帯電話、スマートフォンなどごく一部対象外の商品がございます。スポーツ用品のスポーツ中の破損は対象外となります。  
※3: ゴールドポイントカード・プラスでクレジット決済の場合、+1%分は購入日の翌月末までに還元されます。 ※4: 3,000ポイントは自己負担(免責)となります。 ※5: ヨドバシカメラ取扱い商品に限ります。

ゴールドポイントカード・プラスはヨドバシカメラ各店舗及びインターネットでお申込みいただけます。クレジットカード機能付きのため入会には審査がございます。



# iPhone・Android対応 ゴールドポイントカードアプリ

# 登録手順

入会金・年会費 **無料**

ダウンロードは  
こちらから



iPhone 用



Android 用

いつも持ち歩くスマートフォンがポイントカードに!

便利  
1

通常のポイントカードと同様にポイントを貯めたり・使ったりできます。

便利  
2

ポイント残高や有効期限、ポイント利用履歴を確認できます。

便利  
3

更にクーポン機能もついています。

## アプリのインストール

※ポイント共通化手続き、またはヨドバシ・ドット・コム会員登録が必要です。

※Android OS:4.3.0以上 iOS:11以上のiPhone5S以降、iPod touch第6世代以降、iPad Air以降、iPad mini2以降

STEP  
1

ダウンロード  
サービスを起動

STEP  
2

アプリを  
ダウンロード!

STEP  
3

登録手続きを  
します

STEP  
4

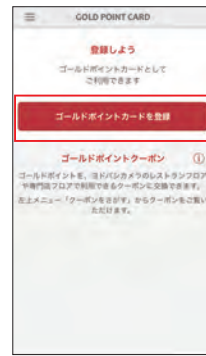
IDとパスワード  
を入力して完了



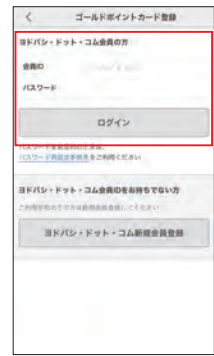
iPhone



iPhone



iPhone



iPhone



Android



Android



Android



Android

iPhoneのAppStore、もしくはAndroidのPlayストアアプリを起動して「ヨドバシカメラ」で検索。

ヨドバシゴールドポイントカードアプリをダウンロードします。

アプリを起動してポイントカードの登録手続きへ。

ヨドバシ・ドット・コム会員登録ID(メールアドレス)とパスワード(8~16文字の英数字)を入力し、登録完了。

## ゴールドポイントカードアプリにはお得な特典いっぱい

会員アプリはヨドバシカメラと共通で利用できポイントも共通利用できます。

アプリ  
登録特典

1

クレジットカード  
ご利用でも



通常8%のところ  
**10%ポイント還元!**

ゴールドポイントカード・プラスで  
お支払いいただくと、さらにお得な  
**11%ポイント還元!**

※10%ポイント還元の商品の場合。※プラス1%ポイントはクレジットお支払い月の月末までに付与されます。

アプリ  
登録特典

2

万が一の事故もしっかり補償します

ご購入  
商品の

盗難 破損 水没 火災

**90日間ガッチリ補償!**

※一部商品は、180日補償です。※ご購入一品の事故につき自己負担額(免責)7,000円となります。※携帯電話、スマートフォンなど一部対象外となる商品があります。※スポーツ用品のスポーツ中の破損は対象外となります。



## 自分だけの一番がきっと見つかる ～ FIND YOUR BEST ～

自然の中に足を踏み入れ、  
はじめて経験したこと、感動したこと。  
それはあなただけの唯一無二のもの。  
自然の中では、何ひとつ、同じことはありません。  
同じ場所に行ったとしても、  
季節が変われば景色が変わり、  
違う出会いがあり、また新しい感動が待っています。  
もう一步先には、あなたが本当に  
求めていたものが待っているかもしれません。  
その先にあるものを探しに。

FIND YOUR BEST FIELD  
FIND YOUR BEST ITEM

石井スポーツ、アートスポーツが、  
そのお手伝いをします



# THE EARTH INTERVIEW

## かほ

### 「知らないものをもっと見たい」

### 挑戦を続けるかほさんの原動力とは？



かほ

岐阜県出身。仕事で八ヶ岳に行ったことがきっかけで山の魅力に触れ登山を始める。山での様子を中心にYouTubeチャンネル「かほの登山日記」で配信中。最近では海外の山にも目を向け登り始め、目標はエベレスト登頂！

「かほの登山日記」



YouTubeチャンネル「かほの登山日記」に、石井スポーツ大丸東京店で購入した商品の紹介動画があります。

かほさんは登録者数26万人を抱える人気のYouTuber。自らの登山の様子を撮影・編集して広く公開しています。かほさんの登る姿や笑顔に癒される登山ファンが続出。精力的に山に登り続ける元気の源は、一体どこから湧いてくるのでしょうか。お話を聞いてみました。

#### 一山登りはいつ頃から始めたのですか。

大学を卒業してテレビ番組のアシスタントディレクターになったのですが、番組の撮影で八ヶ岳の根石岳に行ったんです。仕事柄、家とスタジオの往復の生活でしたのでこんなに大きな自然があるんだ！と衝撃でした。初日の出を撮るといって企画だったので、大晦日から元旦まで滞在しました。山小屋の年越しでは、みんなで肩を組んで歌を歌ったりしていたんです。なんだか平和でいいなあと。そんなことがあって、山が好きになって登るようになったんです。



国際山岳ガイドの近藤謙司さんと。

#### 一登山はどんなふうにしたのですか。

『山と溪谷』や『PEAKS』などの専門雑誌や本を読んで学びました。ネットは情報が膨大過ぎるので主に雑誌ですね。行きたい山、自分ひとりでも



去年はキリマンジャロに無事登頂。

行ける山域を調べました。あとは山小屋での出会いは大きかったと思います。ひとり登っていたので、山小屋で出会った山の大先輩の方々に色々教えていただきました。山でいろんな方とお話するのがすごく楽しかったんです。

#### 一最近では海外の山にも行かれていますね。

2022年はモンブラン、ゴジオスコ、キリマンジャロ、アコンカグア。海外の山は見るもの、聞くこと、食べるもの、全てが新鮮で感動も大きかったです。普段感じないことを外国では感じたりもして、なんだか生きている実感が湧きました。でも帰って来るとまた日本の良さも実感するんですけどね。生きているうちに、まだ知らないものをもっと見たい、行けるところには全部行ってみたい、そんなふうに思うんです。

#### 一高山を目指すようになったきっかけは。

国際山岳ガイドの近藤謙司さんに出会ったからです。数年前に対談をする機会があったのですが、7大陸最高峰の話しを聞くという主旨のものでした。近藤さんはすごく面白くお話しされるんですよ。それで私も行ってみたいなあと思うようになって、そこからガイド登山や海外の山に目が向くようになったんです。昨年のアコンカグアも近藤さんのツアーで登りました。でも、参加したいと伝えた時は高山経験はモンブラン(4810.9m)だったので、「それでアコンカグア(6959m)に連れて行くのはなあ……」と言われてしまって。それでアコンカグアの前にキリマンジャロ(5895m)に登ることにしたんです。キリマンジャロに登りますからいいですよね？ と(笑)。

#### 一キリマンジャロはきっかけでしたか。

アコンカグアのための登山だったので、ここでバテてたらだめだ！と思いましたが、かなり疲れました。でもそんな姿でも動画を見た人になにか感じてもらえたらいいと思うんです。気持ちが前向きになったり、嫌なことを忘れて。実は私、子どもの頃はテレビっ子だったんです。いじめではないですが、学校で仲間外れみたいなことをされたりして気持ちが沈んでいてもテレビが解消してくれたんです。だから少しでも私の動画が誰かの人生を前向きにできたらいいなって願っています。



# かほさんとギア選び

石井スポーツ ヨドバシ横浜店でショッピング!

## 富士山編



国内外の山を精力的に登り続けているかほさん。登山道具は必ずお店で直接触って見て選んでいるそうです。新店オープン間もない石井スポーツヨドバシ横浜店へかほさんとショッピングに出かけてきました。お題は……富士登山へ行くなら、コレ! です。



石井スポーツ ヨドバシ横浜店  
斉藤 弘美

登山歴6年  
スキー、フリークライミング、沢  
登りなど年間通じてオールラウ  
ンドに山を楽しんでいる。

## SHOES

「初めての登山靴はAKUだったんですよ〜」と、かほさんがまず手にとってみたのはAKUのシューズ。「富士山だったらミッドモデルもありかな。ローカットはちょっと心配ですよ、う〜ん…」と、じっくり吟味していきます。「富士山は下りで“大砂走り”がありますから、小石や砂が入らないように足首を覆うモデルかローカットの場合はスパッツを併用したほうがいいですね」とは、店員の斉藤弘美。足首の保護やある程度の硬さのソールといったスペックはもちろんですが、やはり気になるのは……。「色、重要ですね! わたしは明るい色が好きなんです」と明るいカラーリングが好みだとかかほさん。さっそく選んだ2足を試し履きしてみることに。「同じサイズでもフィット感や足入れの印象が全然違いますね。靴はネットでも買えますけど、私はお店で必ず履いてから買います。足のサイズを店員さんに測ってもらって。試し履きには、靴に合わせたい靴下を持参します。試し履きはたっぷり時間をかけて、お店の中を歩いたりして決めるんです」。ちなみに、かほさんのサイズは24.5〜25cm。測ってみたところ、右足のほうが2mmほど小さかったのです! お店での靴選びの重要性を改めて実感した一幕でした。

富士山登山に良さそうなシューズを手に取り、斉藤さんに質問するかほさん。自らのサイズで履き心地を試してみました。



明るいカラーが  
目を引く!



コロンビア  
スティープピークアウトドライ  
¥17,380(税込)

独自の防水透湿素材アウトドライを使用したミッドカット。ソールの Vibram Megagrip が高いグリップ力を発揮し、不整地でも安定した歩行をサポートします。登山靴が初めての方のファーストシューズとしても最適です。

10%で1738円ポイント還元

スマホでお買い物



4 550328 587036

足首までしっかり  
サポート



AKU  
アルバトレック GTX  
¥31,900(税込)

日帰り登山から小屋泊までカバーするハイカットモデル。着地の際の安定感が良く、岩場などさまざまな路面に対応します。足首周りまでしっかり覆いながらも、バランスのとれたホールド感はしなやかさも兼ね備えています。

10%で3190円ポイント還元

スマホでお買い物



8 052696 690472

## BACKPACK

「小屋泊で行くとすると、サイズは30～35Lくらいですかね」とずらりと並んだバックパックを前にしたかほさん。以前は、赤、黄色など視認性の高い色が多かったバックパックも最近は淡いカラーリングや茶色などのアースカラーも増えてきました。「これなんか普段にも良さそうな色ですね。ロールトップタイプだと、帰りにお土産とか買って荷物が増えても収まっちゃうんです。前のポケットにスマホは入るのかな…」早速スマホを取り出して実際にに入れてみるかほさん。「入りませぬ!」そして、やはり気になるカラーリング。「黒色は見た目はすごく格好いいのですが、物を取り出す時に中が暗くて見つけにくいんですよ。明るい色だといくら光が透けていいんですよ」と、これまでの経験も加味します。「そうすると、やっぱりこれかな～」と手に取ったのは最初に目に止まったカリマーのバックパック。「いいですね! 私も欲しくなってきちゃいました」

タウンから  
富士山まで!



カリマー  
cleave 30 Small  
¥27,500(税込)

耐久性の高いX-GRID R/S生地を使用したモデル。ショルダーハーネス部分にはポケットが多彩に配置され、スマホやボトル、行動食などを収納できる。正面のジッパーを開ければダイレクトに気室に出し入れも可能。

10%で2,750円分ポイント還元

スマホでお買い物



バックパックはポケットの配置や大きさをチェック。フロントポケットにスマホが入るか実際にに入れて使い勝手を確かめます。



レインウエアは生地の質感、伸縮性などを触って確かめます。

## RAINWEAR

登山で欠かせないアイテムのひとつレインウエア。何着も並んだレインウエアコーナーでひときわ目を引いていたのはミレーの白いジャケットでした。「山で白は汚れるイメージがあったのですが、色が映えてかわいいですね。着心地もしなやか!」と、かほさんが手に取り、鏡の前で合わせてみます。白色がまるでレフ板のようになって表情もパッと明るく見えました。「レインウエアは通常はシャカシャカした感じがありますが、これは生地が伸縮して柔らかいんです。パンツも普段着みたいですよ」と齊藤。「本当だ、いいかも。このまま穿けそうですね」

表情まで明るく  
ライトな着心地!

ミレー  
ティフォン50000  
ストレッチ ジャケット  
¥31,900(税込)

伸縮性があり、しなやかな着心地で普段着のような細身のシルエット。独自に開発されたメンブレンは極薄で、高い耐水圧(20,000mm)と50,000g/m<sup>2</sup>/24hの最高度の透湿性を併せ持つ。雨の中の登山も快適に。

10%で3,190円分ポイント還元

スマホでお買い物



ティフォン 50000  
ストレッチ トレック  
パンツ  
¥21,890(税込)

防水透湿性のあるオールウェザー型のトレッキングパンツ。防水素材とは思えないしなやかな着心地は雨天でなくとも着用したくなる。伸縮性に優れた素材はつばり感がなく軽快な足さばきをサポート。

10%で2,189円分ポイント還元

スマホでお買い物



# かほさんの お悩みズバリ解決コーナー!

日常生活とはまったく違った環境の山登りでは、さまざまなお困りごとが出てくることもあります。とくに女性は解決したいことがたくさん。かほさんはどんなふうに解決しているのか聞いてみました。

楽しい登山の  
第一歩!



**Q.** 顔の日焼けがいつもひどくなってしまいます。なにか良い予防方法はないでしょうか?

私も日焼けで顔の皮がむけてしまったりしてとても悩みました。そこで、ヤケーヌというメーカーのフェイスカバーを愛用しています。首の後ろまで覆えるのですが、程よい空間が保たれるので暑い夏でも快適ですよ。富士山だったら下りでは砂ほこりが気になるので、その時にも役立ちそうです。

**A.**

ヤケーヌ  
フェイスカバー タンダード  
¥1,815(税込)

顔や首周りを太陽光や紫外線からしっかり守るカバー。着用はマスクのように耳に掛けるだけ。ゆとりを持たせたデザインは、熱がこもりにくく息苦しさも感じにくくなっていてストレスフリー。



**Q.** 汗っかきで登山中は滝のような汗をかきます。汗がひいた後はどうも臭いが気になって……

汗のにおい、夏はとくに気になりますよね。私はいつも山ではハッカ油のスプレーを持ち歩いています。においが気になる時にシュッとひと吹き。清涼感があるのでスーッと気持ちがりフレッシュできます。ハッカは虫よけにも役立つので、いろんな場面にもいいかもしれません。

**A.**

北見ハッカ  
ハッカ油スプレー 10ml  
¥1,080(税込)

天然和種ハッカ100%のハッカ油。防虫やにおい消し、水が使えない山での歯磨き後のうがいなどメントールの爽快感がさまざまなシーンに役立つ。食品添加物でもあるので、お茶などの香り付けにもOK。



**Q.** 山小屋に初めて泊まります。寝るときの下着はどうしていますか?

スペースが限られている山小屋は気になりますよね。私は寝るときもブラ(スポーツブラ型のトップス)はつけたままです。でも締め付けが強いと息苦しいので、ホールド感がさほど強くないものなどを選んであります。山用の下着には、肌触りがいいメリノウールなどもありますよ。

**A.**

C3fit  
メッシュスポーツブラ  
¥5,720(税込)

バストの揺れを抑えながらもつぶさない立体設計。アンダーゴムは柔らかいフィット感で長時間の着用でも気にならない。背面にはメッシュ素材を配して汗抜けがよくなっている。



**Q.** 何足か登山靴を持っているのですが、どれも靴擦れなどのプチトラブルが発生してしまいます。解決方法はありますか?

靴のインソール(中敷き)を市販のインソール専門ブランドのものに替えてみるのはいかがでしょうか。かかとの収まりが良くなったり、靴のフィット感が向上したり。個人差はありますが、改善されるかもしれません。私もいつもインソールは市販のものを使っています。ぜひ試してみてください!

**A.**

シダス  
アウトドア3D  
¥6,490(税込)

衝撃の大きいかかとはEVAパッドを採用し、全体のクッション性をアップ。程よいグリップ力で足をサポートする。汗がかきやすい前足部分には通気口を配して蒸れを防ぐ。



# 頂上を目指さなくてもいい ピークハントだけが 山歩きじゃない!

石井スポーツアドベンチャーズからの提案



## 自然の中を歩く楽しさ

### 父親と一緒に登った山から

「父親に連れられて行ったというのが、そもそも山歩きをはじめたきっかけですね」と話すのは、石井スポーツアドベンチャーズ・スタッフ、今村広二。住んでいた神奈川の山や丹沢などによく出かけて行ったそうです。そんな中、父親と行った北アルプスの山々に魅せられ、ひとりでも山に登るようになりました。この楽しさ、おもしろさをより多くの方々に知ってもらいたいという思いから、山岳ガイドを目指し、登山ツアーを企画している旅行会社に勤めるようになり、現在は石井スポーツアドベンチャーズに席を置いています。

### 尾瀬の自然に圧倒されました

一方、「私は、子供の頃、家族で観光旅行には行くが山を楽しむことはなく、アウトドアの経験はまったくありませんでした。25歳の時、旅行会社の添乗員をしていたのですが、はじめて同行した尾瀬のハイキングツアー、それがものすごく素晴らしかった」と言うのは、同じくスタッフの金井清人。

「その時は木道歩きがメインのハイキングツアーだったのですが、自然の規模感に圧倒されて、山の世界にのめり込んでいきました」と、山歩きをはじめたきっかけを話してくれました。

### 石井スポーツアドベンチャーズ

石井スポーツは装備を提供するだけでなく、「学び」を登山学校で、「体験」を旅行会社・石井スポーツアドベンチャーズで提供。アウトドアアクティビティをオールラウンドに楽しんでいた体制を充実させています。



今村 広二

日本山岳ガイド協会 登山ガイドステージII  
総合旅行業務取扱管理者・国内旅程管理主任者



金井 清人

日本山岳ガイド協会 登山ガイドステージII  
国内旅程管理主任者

### 山歩きは頂上を目指すだけではない

「数年前からキャンプがブームになり、石井スポーツにも、キャンプ用品を探しにいらっしゃるお客さまが増えてきました。自分は、それまで山登りしかしていなかったのですが、キャンプ用品のことも知らなければならぬと思い、キャンプを始めてみました。そこであらためてキャンプの楽しさを知りました。山頂を目指す山登りとは違って、体力をギリギリまで使わなくても、自然の中でテントを張って、ご飯を食べて、近くを散策して、焚火を囲んでくつろぐ。山頂を目指す



すことだけが、山の楽しみではないんだなということを知りました」(金井)  
「頂上を目指さなくても、低山も含めて、動植物との出会いも楽しいですよね」(今村)

紅葉もおすすめですし、季節ごとに咲く花、たとえば、白馬岳や八ヶ岳で7～8月頃に見られる「高山植物の女王」とも言われるコマクサを見に行くのもいいでしょう。

東京近郊の動物では、高尾山のヒササビ。日没後、ムササビが巣穴から飛び立つのを見ることができるかもしれません。日本アルプスでは、カモシカやオコジョ、ライチョウを見ることがもできます。野鳥を見たり、さえずりを聞いたりする際には、高い山の頂上よりは、むしろ、森の中を歩いたほうが楽しめます。

### そこで何をするか

山では動植物との出会いもありますが、歴史をたどるという楽しみ方もあります。古に思いを馳せながら熊野古道や旧街道を歩く、古城跡を歩いたり、石仏をめぐるといのも、興味のある方にとっては楽しい山歩きになります。

「自然の中に行く。歩いてしか行けない場所、そこで何をするのか。それが大事なんじゃないかと思うのです。

話しは違ってもかもしれませんが、山で食べる食事もまた格別なんです。別段、凝った料理でなくても、お湯をわかしてカップラーメンをすすただけでも家で食べるのとはまったく違う味わいがあります。そこでまた何か新しい発見をすることもありませんよね」(金井)

山で食事をしたり、感動した風景や珍しい鳥・植物・蝶の写真を撮ったり、映像におさめたり、絵を描いたり。そういった楽しみ方もあります。

「古城跡に行くと言っても、それは危険をとまなう場合があります。そもそも山城は、攻め落とされないように作られているわけですから、容易に歩けないような場所にあります。ですから、地理に詳しい人、山に詳しい人の同行が望ましいでしょうし、整備されている古道であれば、それほど危険はありませんが、古い生活道などは、途中、道が崩落しているかもしれません。そういうこ

とも含めて、お客さまにより安全に楽しめる冒険、新しい体験を提案していきたいですね」(今村)

### 様々な山の楽しみ方の提案

「山の楽しみ方には3つある」。ひとつは頂上を目指す。ふたつ目は、山の近くで自然を楽しむ。3つ目は麓を楽しむ。麓を楽しむというのは、郷土料理を味わったり、里の生活に触れることだったり、山も含めた景色を眺めることでもあり、そこには様々な楽しみ方があるとおっしゃっていた方がいらっしゃいました。

金井が魅せられた尾瀬も、木道歩きがメインのハイキングコースですし、最近話題のロングトレイルも頂上を目指すわけではありません。体力や自分の趣味に合わせて、山を楽しんでほしいのです。

頂上を目指さないとしても、歩き方やパッキング、装備など、山歩きの基本はおさえておきたいもの。そう考えると、石井スポーツ各店舗で開催している登山学校での学びや体験は、とても役に立つはずです。

また、石井スポーツアドベンチャーズでは、今年も「富士山」をテーマに企画が進んでいます。

「富士山は誰もが知っている山で、一度は登りたい山のひとつです。そして、富士山でご来光を拝むためには山小屋にも泊まりますし、標高が高いので高度に適応するための準備なども必要です。富士山に登るために揃えた装備と知識があれば、夏、ほとんどの山に登ることができます」(金井)

富士山をテーマに、山歩きの座学からはじまり、実地練習を兼ねて近隣の山に登り、最終的には富士山を目指すというのが石井スポーツアドベンチャーズの企画です。

ほかにも、先ほど話に出た「山で絵を描く」という企画や古道歩きなど、様々な企画を検討中です。ぜひ、情報をチェックして、皆さんそれぞれの山の楽しみ方を探してみてください。石井スポーツアドベンチャーズがそのお手伝いをいたします。



石井スポーツアドベンチャーズ ツアー企画  
**頂上を目指すだけじゃない!**  
**自然を満喫する旅に出かけよう!!**



山の食事は格別な味



五感で感じる自然の偉大さ



高山植物との出会い



古に思いを馳せる古城めぐり



これからのツアー予定



カメラ

山の花や動物たちに出会い、  
 自然の美しさを写真に  
 残しましょう。  
 カメラの撮り方の  
 コツも教えます!



山ごはん

自然の中で  
 食べる食事は格別なもの。  
 アウトドア用の  
 クッキングアイテムを使って  
 おいしく料理しましょう!



史跡巡り

歴史や文化を体感しましょう。  
 その地の歴史を学びながら  
 自然に触れることで、  
 より楽しむことが  
 できます!



# さあ、山へ行こう!

## 日帰りハイキング &トレッキング ～ 基本装備編 ～

まずは日帰りハイキングから始めてみませんか。

手軽に始められるハイキングではありますが、自然の中では天候の変化やアクシデントを想定して備えておく必要があります。起伏のある道を歩くので体への負担があるため、疲れを軽減したり怪我をしないように準備をすることが重要です。安全で快適に楽しむために必要な基礎知識や装備をご紹介します。



日帰り登山は安全で軽快なシューズで行こう！

# 登山靴選びのポイント

山歩きではぬかるみや石ころ・岩場など足場が不安定で、転倒や怪我のリスクがあるため登山靴は重要なアイテムのひとつです。登山靴にはさまざまな種類があり、いつどんな山へ行っても、どんなことをしたいかによって必要な機能が変わってきます。まずは山行スタイルをイメージし、店頭で試し履きをして自分の足に合った1足を見つけましょう。

## 高低差の少ない林道や自然歩道、タウンユースにもおすすめ ローカットシューズ

足首が動かしやすく軽量なので疲れにくく歩きやすい。登山道やクライミングスポットまでのアプローチシューズとして活用できるモデルもあり、普段履きとしても活躍します。



**THE NORTH FACE**  
Vectiv Taraval FUTURELIGHT  
W Vectiv Taraval FUTURELIGHT  
NF02341/NFW02341  
¥20,900 (税込)

10%で2,090円分ポイント還元  
スマホでお買い物 (Ms)  
4 580777 518541

スマホでお買い物 (Ws)  
4 580777 525976

雨の日のタウンユースにもハイキングにも使えるスタイリッシュなローカットシューズ。

## 整備された登山道や岩場のない日帰りハイキングにおすすめ ミッドカットシューズ

足首を程よくホールドしながらも、可動域が広く動きやすいのが特長。比較的荷物が軽い日帰りハイキングでは体への負担が少ないので軽快に歩くことができます。



**SALOMON**  
QUEST ROVE GTX  
QUEST ROVE GTX W  
L47181400/L47181600  
¥22,000 (税込)

10%で2,200円分ポイント還元  
スマホでお買い物 (Ms)  
0 195751 268165

スマホでお買い物 (Ws)  
0 195751 268431

MENS Kangaroo/Kelp/Black

適度な靴底の硬さが下りの安定感を生み出し、長時間の山歩きでも疲れにくい一足です。

## 起伏のある山や重い荷物を背負って歩く山行におすすめ ハイカットシューズ

足首をしっかりホールドして安定感があり、不安定な場所に足を置いてもねじれず怪我のリスクが少ない。重い荷物を背負っても体への負担を軽減する適度な硬さのソールも備わっています。



**AKU**  
CONERO III GTX  
878.815G  
¥39,600 (税込)

10%で3,960円分ポイント還元  
スマホでお買い物  
8 032696 746971

ハイキングからテント泊まで使えるオールラウンドシューズ。クラシックなデザインが魅力です。

## スピードハイクやトレイルランニングなど山中を走る方におすすめ トレランシューズ

走ることを想定しているため、足にかかる負担を緩和するためのクッション性に優れたミッドソールや柔らかなアッパーが特長。通気性を重視したものが多く蒸れを防ぎます。



**On**  
Cloudventure  
Waterproof M  
32.98577/32.98576  
¥19,580 (税込)

10%で1,958円分ポイント還元  
スマホでお買い物 (Ms)  
7 630419 117193

スマホでお買い物 (Ws)  
7 630419 117339

複数のグリップパターンにより、変化の多いトレイルでも思い通りの走りができます。

### チェックポイント!

#### ✓ サイズ・フィット感をチェック

店頭のスタッフに計測器で足のサイズを測ってもらい、甲の高さや足幅・つま先の形状など足の特徴をチェックしてもらいます。自分の足に合った1足を見つけるため、いくつかのモデルを試し履きしましょう。

試し履きの際は登山用の靴下を履いてつま先をシューズの先端に合わせるとき、かかとに指1本分の余裕があることが重要です。下りてつま先が靴にあたって痛くなってしまうことを防ぎます。



#### ✓ フィーリングチェック

試し履きをする際は、足入れをするだけではなくしばらく履いたまま歩いてみましょう。靴を履くときは軽くトントンしてかかとに靴をしっかり合わせ、靴ひもを前の方から締めていきます。店頭には山道を想定した傾斜台があるので登り下りをしながら全体的なフィット感、足幅・甲の高さ・くるぶしなど当たるところがないか、かかとが浮き上がりたりしないかなど違和感がないか確認しましょう。



#### ✓ 機能をチェック

登山靴にはさまざまな機能を搭載したモデルがあります。例えばソールの硬さもチェックポイントのひとつです。硬さがあるほど足場の悪い山道でも安定感があり体への負担が減ります。しかし、あまり高低差のないハイキング程度であれば、ある程度の硬さがある軽量なタイプの方が歩きやすい場合もあります。防水は濡れた時の不快感や冷えなどを防ぐために備わっていた方が良い機能ですが、走ったりすることがあれば防水性より通気性を重視することもあります。自分にとって適切なものが何かを考えてスタッフにご相談ください。





# 確かなグリップ力で信頼性のある ファストハイキングシューズが登場!



軽量で低山から日帰り登山、ファストハイイクやウルトラライトでの一泊など幅広く対応する新しいカテゴリーのシューズが登場しました。革新的なVibram Traction Lug テクノロジーによりグリップ力がアップし、パフォーマンスを向上させるだけでなく増幅させます。さらに2本のシューレースで構成されたDFS機能によりフィットの精度を迅速かつ効率的に調整でき快適な履き心地を実現します。アプローチ、登山道、岩場などさまざまなシチュエーションに対応でき、軽量でありながら信頼のおける機能を搭載したマルチな一足です。



**DUAL FIT SYSTEM**  
テクノロジー  
2本のシューレースで構成されフィット感を調整することができます。

**Vibram Traction Lug**  
テクノロジー  
独自の設計によりトラクション(牽引力)とグリップを25%向上させます。

**AKU**  
trekking & outdoor footwear



ROCKET MID DFS GTX  
¥25,850 (税込) [710ISG]

10%で2,585円分 ポイント還元

スマホでお買い物



8 032696 800000



WOMENS

ROCKET MID DFS GTX W  
¥25,850 (税込) [711ISG]

10%で2,585円分 ポイント還元

スマホでお買い物



8 032696 800116



ROCKET DFS GTX  
¥23,650 (税込) [726ISG]

10%で2,365円分 ポイント還元

スマホでお買い物



8 032696 800420



WOMENS

ROCKET DFS GTX W  
¥23,650 (税込) [727ISG]

10%で2,365円分 ポイント還元

スマホでお買い物



8 032696 798314

さあ、山へ行こう!

AKU  
ALTEIRA LITE MID GTX  
ALTEIRA LITE MID GTX W's  
7131SG/7141SG  
¥19,800 (税込)

10%で1,980円分ポイント還元  
スマホでお買い物 (M's) 8 032696 800222  
スマホでお買い物 (W's) 8 032696 800338

- (M's) Anthracite-Lime, Camo green-Black, GRAY/RED
- (W's) Mud-Green, Anthracite/Light Blue
- (M's) UK6~11, (W's) UK3~7
- (M's) 455g (UK8片足), (W's) 370g (UK5片足)



初めて登山靴を購入される方にお勧めのコストパフォーマンスに優れたライトトレッキングシューズです。

AKU  
MONTERA II GTX  
MONTERA II GTX W's  
734.21SG/735.21SG  
¥26,950 (税込)

10%で2,695円分ポイント還元  
スマホでお買い物 (M's) 8 032696 788346  
スマホでお買い物 (W's) 8 032696 788407

- (M's) WINE RED, (W's) ASTE/BLUE
- (M's) UK6~9, (W's) UK35~65
- (M's) 530g (UK8片足), (W's) 455g (UK5片足)



タイヤで有名なミシュラン社のソールを使用したグリップ力のよい一足。スエードレザーのフィット感が快適です。

Columbia  
スティーンスピーク  
アウトドライ  
YM5647/YL8041  
¥17,380 (税込)

10%で1,738円分ポイント還元  
スマホでお買い物 (M's) 4 550328 585643  
スマホでお買い物 (W's) 4 550328 587081

- (M's) Grey Green/Mountain Red(395), Elk, Bold Orange (286), (W's) Sahara/Sea Wave(220), Ti Titanium, Red Hibiscus(029)
- (M's) US7~12, (W's) US5.5~9
- (M's) 512g (27cm片足), (W's) 450g (24cm片足)



軽さ、グリップ、履き心地を高いレベルで実現したシューズ。ハイキングだけでなく富士登山、野外フェスやキャンプなど様々なアウトドアシーンで使えます。

SALOMON  
X ULTRA 4 MID GORE-TEX  
X ULTRA 4 MID GORE-TEX W  
L41294100/L41295600  
¥24,200 (税込)

10%で2,420円分ポイント還元  
スマホでお買い物 (M's) 0 193128 554071  
スマホでお買い物 (W's) 0 193128 569815

- (M's) KELP/BLACK/SAFARI, Black / Magnet / Pearl Blue, (W's) Magnet / Black / Zen Blue, Ebony / Mocha Mousse / Almond Cream, Quarry / Black / Legion Blue
- (M's) 25~28.5cm, (W's) size: 22~25.5cm
- (M's) 425g (27cm片足), (W's) 370g (24cm片足)



柔らかいアッパーやソールで履き心地の良さを追求。一方で足首が横に捻じれないようにサイドに樹脂による補強を施し、安定性を実現しました。

LA SPORTIVA  
TX5 Gtx  
271  
¥34,100 (税込)

10%で3,410円分ポイント還元  
スマホでお買い物 8 020647 662715

- Carbon/Yellow
- EU37~EU47
- 約525g (EU43片足)



泥の下り道などへビーな路面でもグリップが信頼できるミドルカットのアプローチシューズ。甲が低く設計されておりシューレースのフィット感が抜群です。

靴と一緒に揃えたいもの

インソール

足のトラブル、ひざの痛み、疲れを軽減



SIDAS  
アウトドア3D V2  
3153781  
¥6,490 (税込)  
■ 22~29.5cm

10%で649円分ポイント還元  
スマホでお買い物 3 661267 126062

アウトドアシューズに特化したインソール。山道を歩行する際の強い衝撃を吸収し、足の疲労を軽減してくれます。

ソックス

靴とのフィット感を高め、かかとの衝撃を吸収



DARN TOUGH VERMONT  
ブーツソックスフルクッション  
19441405513005  
¥3,850 (税込)  
■ 24.5~29cm

10%で385円分ポイント還元  
スマホでお買い物 4 549562 031658

クッション性、吸湿性、フィット感に優れた登山用中厚ソックスです。耐久性の高さは折り紙付きです。

ゲイター

靴の中に雨や砂利などが入るのを防ぎ汚れ防止にも



ISUKA  
ゴアテックス ライトスパッツフロントジッパー  
246301  
¥5,940 (税込)  
■ ブラック、グリーン、ロイヤルブルー、レッド、ラベンダー、ブルー

10%で594円分ポイント還元  
スマホでお買い物 4 988998 246319

雨除け、泥除けに最適なゲイター。フロントジッパーで着脱しやすく、上部のゴムコードでサイズ調整も簡単にできます。

メンテナンス用品

長く使うためには山行前後のお手入れが大事



Collonil  
カーボンプロ 300ml  
¥2,860 (税込)  
■ 300ml

10%で286円分ポイント還元  
スマホでお買い物 4 002092 073326

カーボン繊維のような網目状に噴射されることにより高い持続性を発揮する防水スプレー。革の登山靴にもレインウエアなどの衣類にもお使いいただけます。



# 天然繊維「リネン」の力で シューズ内を冷涼&ドライにキープ

サーミック/トレッキングウルトラクールリネン



サーミック  
トレッキングウルトラクールリネン クルー  
T25-5250-001  
¥3,190 (税込)  
size:35-38, 39-41, 42-44  
color:グレー/ネイビー

スマホでお買い物



3 661267 262746

**長**丁場の登山や縦走では、シューズ内環境をいかに快適に保つかがポイント。暑い季節は特に、その重要度が増してきます。

フランス生まれの「サーミック」は、湿度と温度を適切にコントロールする革新的なソックスを多数ラインナップ。中でも夏場の山行にイチオンなのが「トレッキングウルトラクールリネン クルー」です。

シューズ内に滞留する湿った空気を効率よく外部へ排出するユニークなデザインパターンに加え、素材に「リネン」が混合されているのが最大のポイント。吸水速乾性、耐久性、通気性、肌馴染みの良さ等々、天然繊維の中でも優れた特徴を数多く備えており、夏場の登山にはまさにうってつけ。酷暑でもシューズ内部をひんやりと、ドライにキープし、臭いにも強い。使うほどに柔らかな肌触りは、快適そのものです。

男女それぞれ、クルーとアンクルの2種類を揃え、シューズやフィールドに合わせて選択可能。これからの季節、持っておいで損はない一足でしょう。

## LINE UP



トレッキングウルトラクールリネン  
アンクル

T25-5200-001  
¥2,860 (税込)  
size:35-38, 39-41, 42-44  
color:グレー/ネイビー

スマホでお買い物



3 661267 262661



トレッキングウルトラクールリネン  
クルー ウーマン

T25-5250-002  
¥3,190 (税込)  
size:35-36, 37-38  
color:グレー/パープル

スマホでお買い物



3 661267 262777



トレッキングウルトラクールリネン  
アンクル ウーマン

T25-5200-002  
¥2,860 (税込)  
size:35-36, 37-38  
color:グレー/パープル

スマホでお買い物



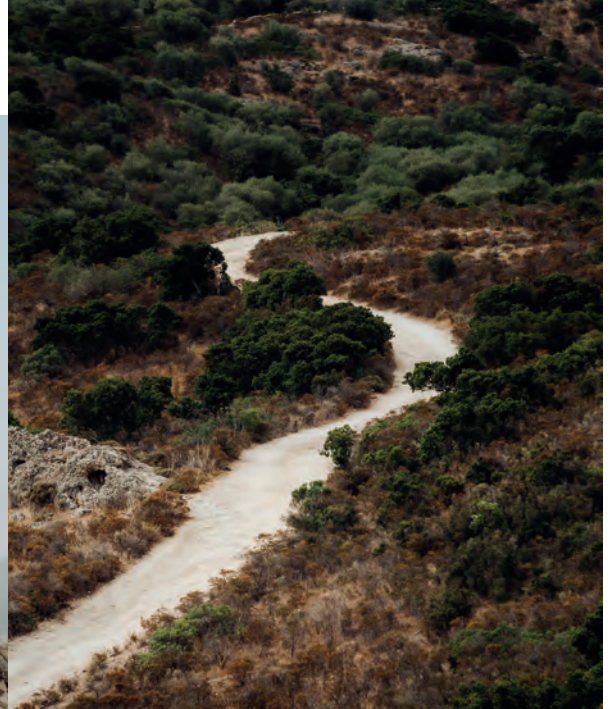
3 661267 262692



春山 陽生 石井スポーツ さいたま新都心駅前店

速乾性が高く、汗ムレが気になる方におすすめです

足はとても汗をかきやすい部位です。汗かきの方でなくても夏の山行や運動強度の強いアクティビティの時は足のムレが気になりますよね。皮膚がふやけると水膨れなどの原因になることもあります。サーミックのウルトラクールリネンは速乾性が高く、臭いにくい靴下です。是非フットウエアにも汗対策を取り入れてみてください。



# QUEST ROVE GORE-TEX

新しい冒険にチャレンジする  
スエードレザーのハイキングシューズ



# SALOMON

# 時期や山域を問わず活躍する オールマイティーなモデル

サロモン/クエストローブ ゴアテックス



石井スポーツ限定カラー



## SALOMON

### QUEST ROVE GORE-TEX

L47181400(モノボリカラー)  
¥22,000(税込)  
size: 25.0~28.5cm  
weight: 500g(27.0cm片足)  
color: Kangaroo/Kelp/Black,  
BLACK/PHANTOM/MAGNET

スマホでお買い物



0 195751 268165



サロモンのシューズラインナップの中で、アルプスなど高山を含む一般的な登山に一番マッチするクエストシリーズの新作。さまざまなポイントがありますが、特筆すべきは履き心地です。適度にやわらかいソールユニットが採用されているので長時間歩いても疲れにくく、さらにアドヴァンストシャーシと呼ばれるソールの補強が歩行中の足のねじれを防ぎ、ケガを抑制。歩きやすさとプロテクションのバランスに優れています。

アウトソールは粘り気がありグリップ力が高めなオリジナルの「マッドコンタグリップ」を採用。泥が抜けやすい適度な間隔のラグパターンになっているので、岩場から土のトレイルまでオールマイティーにこなしてくれます。

アッパーにはレザーが使用されており、こちらのブラウン系のカラーは石井スポーツ限定モデル。ソフトでありながらも耐久性に優れるレザーなので、長く履き続けることができます。

夏は日本アルプスや八ヶ岳、冬は低山ハイクなど、一年を通して活躍してくれる便利な1足です。



WOMENS

### QUEST ROVE GORE-TEX W

L47181600(モノボリカラー)  
¥22,000(税込)  
Size: 22.0~26.0cm  
Weight: 450g(24.0cm片足)  
Color: Quarry/Quiet Shade/Black

スマホでお買い物



0 195751 268431



#### グリップ力高めアウトソール

アウトソールのラバーは少しやわらかめで岩もしっかりグリップ



#### 安定性アップのための補強も

アッパーとソールに入った補強が歩行時の安定性を高めてくれます



下山 真 石井スポーツ 神田本館

包み込まれる安定感としなやかに追従するソールがあなたの足についていきます！

今や登山靴でもメインブランドの1つに数えられるサロモンの最新ハイキングブーツです。レザーとメッシュのアッパーはやさしく包み込むが確実に足をホールド。もちろんGORE-TEX仕様で防水性はバッチリ。グリップ抜群なしっかりめのソールはしなやかに足の裏に追従します。「しっとり」した履き心地を是非お試しください！

# CRV

キャラバン

## Step Your NEXT

CRV® シーアールブイは、  
日本の登山靴メーカー[キャラバン]から誕生したコレクション。  
多様化する日常において、遊びを感じる人々が、  
“新たなフィールド、新たな発見、新たなチャレンジへ”踏み出すための  
活力を与える「Create Real Vital」をコンセプトに、  
フィロソフィーとテクノロジーを超え、フィールドの可能性を広げる中で  
さまざまな場面で履きやすく、歩きやすいシューズをカタチにしている。



# 老舗メーカーの新ラインが放つ マルチなアウトドアシューズ

シーアールブイ/フリートレック ハイ



## CRV

キャラバン

### Free Trek Hi

0010041578 ¥26,400(税込)

size:ブラック/22.5~28.0/29.0/30.0cm

サハラ/22.5~28.0cm

カーキ/25.0~28.0cm

weight:約468g(26.0cm片足)

color:ブラック、サハラ、カーキ

ヨドバシ・ドット・コムで  
ご購入いただけます。



**聞**き慣れない「CRV」というブランド名ですが、じつは老舗シューズメーカーであるキャラバンが昨年から登場させた新ライン。登山だけに留まらず、アウトドアで幅広く使えるさまざまなシューズが展開されています。もちろん、日本人の足に合うシューズを作り続けているキャラバンだけに、その品質と機能もたしか。

こちらはやわらかなアッパーとソールが使われ、軽やかな履き心地が特徴的なハイカットモデル。アウトソールには厚みを約50%、重量を約30%減らし、耐久性や性能は維持しつつも大幅な軽量化を果たした新開発の「ヴィブラムライトベース」が採用されています。優れたグリップ力をもつメガグリップの特性が取り入れられており、岩場で滑りにくいのもポイントです。

小屋泊やデイハイク、ロングトレイルハイク、ファストパッキング、さらにはキャンプやフェスなどでも活躍するマルチな1足。しっかりとした登山靴は持っていて、さらにアウトドアシーンで幅広く使えるシューズがほしいという人にピッタリです。



足を包むように施された補強  
アッパー全体にしっかりと補強が入  
っておりホールド性の向上にも貢献



新開発の軽量のヴィブラムソール  
機能性を落とさず約30%軽量化され  
たヴィブラムライトベースを採用



近藤 大樹 石井スポーツ ヨドバシ宇都宮店

### 良く足に馴染み軽量。自然と歩きが進む、 キャラバンの新しいフラッグシップ

グリップ力抜群のヴィブラムメガグリップ、踵のホールド感、軽量さ。これらが三位一体となった完成度の高いハイカットモデルです。程良い剛性の作りになっていることで、平坦でも軽やかに歩くことができます。デザインもシンプルでスタイリッシュ。キャンプやフェスなど、シーンを問わずに使用できます。

日帰り登山は身軽に登りたい!

# 小型バックパック選びのポイント

山登りをする際は必要な荷物をバックパックに収納し背負って歩かなければなりません。アップダウンがある山では長く歩けば歩くほど体への負担が大きくなります。登山用のバックパックにはさまざまな機能が備わっているため、体への負担を軽減してくれます。日帰り登山であれば容量は20~30ℓ程度が最適です。季節や行きたい山によって荷物が増えれば容量も変わります。自分の山行スタイルに合ったバックパックを選びましょう。

## ちょっとしたハイキングやタウンユースに 雨蓋なし/ロールトップバッグ

大きなジッパーでアクセスがしやすく、素早く荷物を取り出すことができます。荷物入れ部分をくるくると巻いて留めるロールトップバッグも人気です。トップ部分で荷物の大きさを調整することができ、街でも使いやすいデザインです。



Dark Plum

Columbia  
キャスルロック25L バックパック  
PU8427  
¥8,690 (税込)

10%で869円ポイント還元

スマホでお買い物



シンプルなデザインなのでタウンユースにも最適です。ザックカバー付き。ちょっとしたハイキングやタウンユースに。

## 一般的な登山道を歩くにはコレ 雨蓋付きトレッキングパック

ポケットの数が多く、体に当たる部分には肉厚のクッション材が使われているため体への負担も少ない。上部をすっぽりと覆っている雨蓋は荷物を固定し、雨水が内部へ流れ込むのを和らげます。雨蓋は収納に便利なポケットになっているものが多く、取り外して使用できるタイプもあります。



サケヨントグリーン

Osprey WOMENS  
シラス 26  
OS50317  
¥27,500 (税込)

10%で2750円ポイント還元

スマホでお買い物



クラシックなデザインに抜群の通気性を融合したモデル。1サイズで幅広い背面長に対応。



Feather White

Karrimor  
カリマー  
クリマー 30 ミディアム  
501142  
¥27,500 (税込)

10%で2750円ポイント還元

スマホでお買い物



高強度のX-GRID R/S生地を採用したロールトップタイプ。ショルダーハーネスに大容量ポケット。機動力がある山行スタイルに最適。

## スピードハイクやトレイルランニングに トレラン用パック

トレイルを走ることを想定し、最小限の荷物で軽量に背負え体にフィットすることが重要です。表面はシンプルな作りでありながら必要な機能は備えていて、多くはショルダーハーネスに収納があり背負ったままでも荷物の取り出しができます。



ブラック

THE NORTH FACE  
ティアーアールロケット  
NM62320  
¥24,200 (税込)

10%で2420円ポイント還元

スマホでお買い物

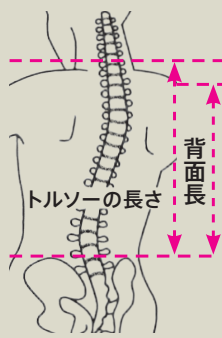


軽量性と耐久性を両立した素材と容量とフィット感を兼ね備えたテクニカルバック。

## チェックポイント!

### ✓フィット感をチェック

バックパックを選ぶ際は自分の体に合っているかどうか重要なので、必ず店頭でフィッティングをしてください。バックパックのサイズは背面長と呼ばれ、首の後ろの突起した骨から腰骨までの背面の長さによって選ぶことができます。背中のフィット感やショルダーハーネスと肩の間に隙間ができていないかなど、自分の体形に合ったものを選ぶことで歩行中の体への負担を最小限に軽減することができます。



### ✓好みの機能をチェック

バックパックには快適で山行に役立つさまざまな機能が備わっています。負担を軽減するため軽量化されていますが、耐久性のある生地を使用しているの擦ったりしても破れにくいのが特長。あえてポケットを減らしてシンプルにしているものや、背中汗をかきやすいのでメッシュにして通気性を良くしているもの、ストックホルダーや収納ポケットの配置や大きさなど、自分にとっての必要な機能を選びましょう。





# サステナブルを意識した 定番のシンプルパック

マムート/リチウム 30



**MAMMUT**  
SWISS 1862

**Lithium 30**

2530-03152 ¥19,250(税込)

size: 30 l

weight: 930 g

color: black/woods-black/sapphire-black

スマホでお買い物



**通気する3D形状の背面パネル**  
蜂の巣のような独特の立体構造の背面パネルが通気を促してくれます



**スマホ等を守るヒップベルトポケット**  
ヒップベルトにはパッド入りポケットが。使わないときは取り外せます

**1** 本締めスタイルのシンプルなルックスが印象的なマムートの定番モデル。たびたびアップデートが繰り返され、現在は2種のリサイクルナイロンをメイン素材に使用、さらにPFCフリーの撥水加工を取り入れるなど、サステナビリティを意識した作りになっています。

ディテールでまず目を引くのは伸縮性のある大型のフロントポケット。深さもボトム近くまであり、厚みのあるウエアなども収納することができます。さらにファスナー付きポケットも付いているので、落としたくないものは確実にキープ。また、スマートフォンなどを収納できる折りたたみ式ポケット付きのパッド入りヒップベルトは、必要に応じて取り外しが可能です。

背負い心地を左右する背面は、凹凸感のある3D形状のEVAフォームを採用。通気しつつも背中にしっかりとパッドがフィットし、荷重をしっかりと分散してくれます。

カラーはこちらのブラック以外にもサファイア、ウッズ(濃い緑)と全3色展開。どれもソリッドな色使いなので、どんな山のウエアにも自然にマッチします。



**木下 雄貴** 石井スポーツ ヨドバシ新宿西口店

**「こういうのがほしかった!」その言葉が似合う、老舗ブランドの逸品**

できる限り軽く、それでいて背負いやすくして荷物も入る、背中の蒸れも少なくさせて、快適に登山を楽しめるようなバックパックがほしい。そんな願いを叶えてくれるのがこのリチウムシリーズ。身体に馴染みやすいショルダー&ヒップベルトでしっかりフィット。重量も930gと軽く、ほしいところにポケットを用意しているため、抜群の使いやすさです。



モデルでフィールドナビゲーターの仲川希良が、気になる登山アイテムの秘密にせまる企画「仲川希良が聞いてみた!」。4年ぶりにフルリニューアルし、この春から発売となったミレーの「サースフェーネクスト(SAAS FEE NX)」について掘り下げていきます。教えてくれるのはミレーでマーケティングを担当している林 勲さんです。

### 大きくモデルチェンジしたデザインと高い撥水性能

仲川) こちらがフルモデルチェンジしたサースフェーネクストですか。前モデルと印象が変わりましたね。ぱっと目につくところだとロゴの感じが変わったような……。

林) いい点に気づきましたね。ここは新しいサースフェーの大きな変更点のひとつでもあります。いままではプリントだったのが、刺繍に変更になりました。

仲川) それはデザイン的に大きな変化だと思うのですが、なぜなのでしょう?

林) 正確には「プリントできなかった」なんです。いままでの生地からさらにシリコン加工を施し、撥水性を持たせました。もうひとつ大きく変わったポイントがあります。前モデルとくらべて縫製という点で気がつくところありませんか?

仲川) ん〜……、前のモデルはグレーの生地があるけれど、新しいモデルにはないですね。あれ? ここ縫われてない!

林) 従来は5枚のパーツを縫製していましたが、ネクストは1枚生地で作って、縫製箇所が減って、水分の染み込みを抑えています。ちなみに雨蓋の刺繍は裏地を当てていますし、ポケットに干渉しないようになっているので、刺繍部分から中に水分が浸入してくるのを防いでいます。



シリコン加工のサースフェーネクストは、耐水圧1,500mm以上。レインカバーも付属している



縫製部分からの水分の染み込みを抑え、よりクリーンな表情に仕上がっている

### Update ①

登山にとって“濡れ”は大敵。ミレーが提案する“ドライ”の進化

林) バックパックの“濡れ”の外的要因のひとつは雨。これは、シリコン加工や、縫製箇所を減らすことで対応しています。ほかにもうひとつ、外的要因として汗があります。サースフェーは汗処理能力がとても高いんです。汗や雨といった濡れに対して、いかにウエア内環境を一定に保てるかということをしごく考えて商品開発をしています。

仲川) そここまでドライにこだわっているのは知らなかったです。

林) 背面はどうしても汗をかきますし、かいた汗をバックパックが吸ってしまいます。その汗をうまく吐き出してあげるというのが重要。メッシュ部分が空気の通り道をつくり、汗をなるべく早く乾かします。そして、体に付いてしまっている部分の汗処理のために採用しているのがこのフィルターフォームです。

仲川) 触ってみてもいいですか? なんだかほとんど空気みたいな感じがします。



粗めの3Dメッシュ構造のフィルターフォームが、水を保水せず吐き出していく

### ここも注目!

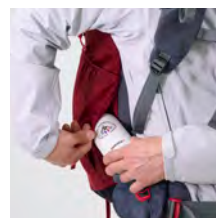
山行を快適に過ごすための、使い勝手にこだわったユーザー視点の高機能。



注目①  
左右ウエストポケット。(左腰は拡張式)



注目②  
ポール等取り付け可能なDリングがショルダーハーネスに付属



注目③  
2方向から差し込み可能なサイドボトルポケット



注目④  
二気室構造で、ボトムからアクセスし荷物の取り出しが可能

# 100年培った技術が詰まったバックパック



サースフェー NX 30+5 MIS0756  
¥24,200(税込)  
容量：30+5L



ブラック コーヒー サファア ゴールドクミン

サースフェー NX 30+5 W MIS0757  
¥24,200(税込) **WOMENS**  
容量：30+5L



ディーブレッド サファア ゴールドクミン ハイドロ

サースフェー NX 40+5 MIS0754  
¥25,850(税込)  
容量：40+5L



ブラック ディーブレッド サファア

サースフェー NX 40+5 W MIS0755  
¥25,850(税込) **WOMENS**  
容量：40+5L



ディーブレッド サファア ハイドロ



◀サースフェー NX 30+5  
¥24,200(税込)  
カラー：ディーブレッド



ミレーはヨドバシ・ドット・コムでもお求めいただけます▶

林) まず表面の生地が汗を吸い、その内側にあるフィルターフォームで吸った汗を吐き出す。さらに内側には背負い心地をよくするクッション材が入っている。という構造になっています。

仲川) あらゆる意味で濡れに強くなったんですね。バックパックって、傷みとかも考えるとなかなか丸洗いができなくて。でも汗は尋常じゃなくかくじゃないですか。雑菌の繁殖とかも考えて、いつも「早く乾いて欲しい〜」って思ってます。

林) フィルターフォームなら保水しない素材なので、翌日までにはしっかりと汗を乾かし、雑菌の繁殖も防ぎます。縦走なんかだと、2日目以降の行動も快適ですよ。

## Update 2

### 背負い心地と抜群のフィット感を生み出す新機能

仲川) 背負ってみてもいいですか？

林) バックパックの下部からウエストに出てきているストラップを引いてみてください。

仲川) おお！グググッと音がして、密着した!! ウエストがこんなに安定した感覚って、いままでなかったかもしれない。圧迫感はあるけど、バックパックがグッと寄ってきました。いままでもこのストラップってありませんでしたか？

林) 従来はウエストベルトの付け根あたりからストラップが出ていました。ネクストではその引き位置を大きく見直し、バックパックの正面部分に配置しました。



新機能「ボディーフィットストラップ」による背負い心地の良さに感動！

仲川) 荷物を外からギュッと体に寄せてくれるんですね！

林) これは前モデルからかなり変わった部分で、ミレーではこれを「ボディーフィットストラップ」と呼んでいます。さらにフィット感をよくするためにショルダーハーネスの角度を微調整し、より良くしています。この2点の変更で、格段にフィット感が向上しました。ショルダーハーネスでいうと、女性用のSサイズだけは胸部を圧迫しないよう、ほかのサイズとはことなるカーブにして、背負い心地をよくしていますよ。

## Update 3

### ストレスフリーなパッキングシステム

仲川) バックパックにとって収納も重要な要素のひとつだと思うのですが、ネクストではどこか変わりましたか？

林) 収納のしやすさが向上しています。生地が1枚になったことによって中が筒型の構造に。縫製箇所や角がなくなり、スタッフバッグなどが引っかか



背負い心地を追求し、肩に自然にフィットするよう改良を加えたショルダーハーネス

らず入るようになりました。隙間もできにくいです。スカート(バックパックの開口部)も変わっていますね。角度を付け、正面側が高くなっています。パッキングするときに手でグッと持ち、引き上げて詰め込みやすくなりました。

仲川) 荷物を入れてみると引っかかりがないって感じわかります。自分がいつもここを引っ張っているってことを、いまはじめて自覚しました。すごく楽！

林) 収納力では、胸の左右にストレッチメッシュのポケットを追加しました。

仲川) 500mlのナルゲンボトルまで入れられちゃいますね。

林) 収納力というキーワードでもうひとつ。たとえばクロズセルタイプのマットとかはサイドに付けるのが一般的ですよね。ネクストはマットを付けてもかなり余裕のある長さに設定しています。さらに、冬に使うスノーシューとかワカンのような幅の広いアイテムはバックパックの正面に取り付けられるようになっています。

仲川) それありがたいです！日帰り雪山ハイクでもスノーシューを持っていっておこう、というときに付ける場所に悩むことが多くて。魅力を伺っていたら実際にサースフェーネクストを背負って、山にすぐ行きたくなくなりました！



胸の左右のストレッチポケットにより、行動中に必要なものを収納できる

### 仲川希良(なかがわ 希ら)

アウトドア雑誌の出演をきっかけに山に登るようになる。登山暦は14年目。里山から雪山まで幅広いフィールドに親しみ、アクティビティを通して味わう土地の魅力、それをより深く楽しむヒントをテレビやラジオ、執筆などで発信している。著書に『わたしの山旅 広がる魅力・味わい方』『山でお泊まり手帳』

### 林 勲(はやし いさお)

岐阜県大垣市出身。学生時代はサッカーに青春を捧げ、大学卒業後はデザイナーの道へ。35歳のときに一念発起して、未知のアウトドアの世界へ転職。現在はフリーライティングに夢中！

さあ、山へ行こう!



**MAMMUT**  
Lithium 20  
2530-03172  
¥15,950 (税込)

■50430sapphire-black, 0001black, 3722hot red-black, 4015woods-black  
S20ℓ  
W740g  
MMain Fabric (B2B):100D Nylon Robic recycled,Base Fabric (B2B):210D Nylon Dragon recycled、メイン布地:100% polyamide、素材ベース:100% polyamide

10%で1595円ポイント還元  
スマホでお買い物

7 619876 086228

50430

レインカバー、ポールキャリア、取り外し可能なパッド入りヒップベルトなど、必要な機能は搭載しつつ軽量。



**Karrimor**  
コット 25  
501144  
¥14,850 (税込)

■0520 Coyote,9000 Black, 1000 Silver,4530 Atlantic Blue  
S25ℓ、H49×W32×D22cm  
W620g  
M210D 6X6 R/S NY (ナイロン 100%)

10%で1485円ポイント還元  
スマホでお買い物

4 571572 787973

0520

本体内部を上下2分割にできる構造。シンプルなデザインながらも豊富な装備でデイハイクから日常使いまで幅広く対応



**deuter WOMENS**  
フェーチュラ 25 SL  
D3400221  
¥23,100 (税込)

■1333 ダスクxスレートブルー、4409 グラファイトxシェール、5589 カスピヤxカラント  
S25ℓ、H53×W28×D20cm  
W1300g  
M表地 210D リサイクルナイロン、600D ポリエステル

10%で2310円ポイント還元  
スマホでお買い物

4 046051 112077

1333

最大限の背面通気性を持つ背面に加え、体型や体の動きにスムーズに対応するショルダーハーネスなど、高性能なバック。



**MILLET**  
ウェルキン 30  
MIS0747  
¥14,960 (税込)

■8737 ORION BLUE, 0247 BLACK-NOIR  
S30ℓ、W26.2×H54×D23.6cm  
W880g  
Mナイロン 200D PU

10%で1496円ポイント還元  
スマホでお買い物

3 515720 128110

8737

フロント、サイド、雨蓋にポケットがあり、収納が豊富で使い勝手が良好。十分な耐久性を確保しながら軽量。

バックパックと一緒に揃えたいもの

ザックカバー

内部への雨の侵入を防ぎ、汚れ防止にも



**ISUKA**  
デイバックカバー 30L  
2618  
¥3,300 (税込)

■18 イエロー、01 ブラック、09 インディゴ、19 レッド  
S20~30ℓ デイバック対応

10%で330円ポイント還元  
スマホでお買い物

4 988998 261855

デイバック専用独自の装着方法を採用し、荷物が少ない場合でもずれたり外れたりすることがありません。

スタッフバッグ

荷物の小分けができ、着替えなどが濡れるのを防ぐ



**Outdoor Research**  
ダーティー/クリーンバッグ 20L  
1984407600  
¥6,050 (税込)

■2000アトール,3000 チタニウム,4000 サン  
S20ℓ、66×39cm

10%で605円ポイント還元  
スマホでお買い物

0 727602 947099

汚れた物と清潔な物をバッグの両側からそれぞれ分けて収納する事が可能な収納バッグです。

専用ポーチ

バックパックに取付け可能でよく取り出すものを収納するのに便利



**PaaGo WORKS**  
スナップ  
HB205  
¥4,400 (税込)

■DARK BEIGE, BLACK, MOSS GREEN, URBAN GRAY  
S05ℓ、80×19×45mm

10%で440円ポイント還元  
スマホでお買い物

4 1573229 413679

バックパックのショルダーハーネスにつけるポーチ。スマホ、財布・カメラなどの欲しい装備に素早くアクセスできる設計です。

ハイドレーション

バックパックを背負ったまま給水ができる



**Platypus**  
ビッグジップ EVO 1.5L  
25002  
¥6,490 (税込)

■S21×33cm

3%で195円ポイント還元  
スマホでお買い物

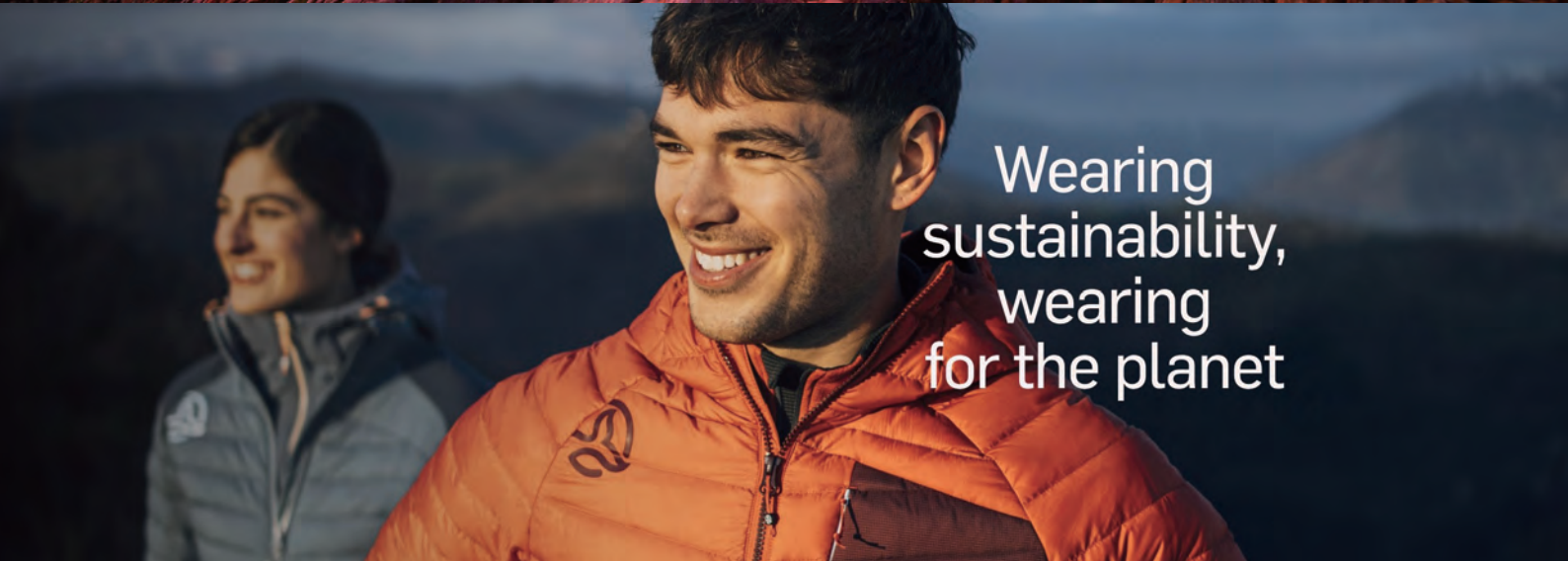
0 040818 108598

ドリンクチューブの径を太くして流量を50% UP。片手で握めるグリップで水を注ぎやすく、お手入れもラク。



# TERNUA

クジラのしっぽがトレードマークのテルヌアは、スペイン発のブランドです。  
スタイリッシュで洗練されたデザインで、本格的な登山に対応するウェアから、旅行・タウンユースなどで使える  
カジュアルウェアまで幅広いラインナップを展開しています。



Wearing  
sustainability,  
wearing  
for the planet




WOMENS

## BERLANA JKT W

¥12,800 (税込)

幅広い季節と登山に対応する、マルチな薄手フリース。裏側がハニカム構造の起毛になっているので、森林限界を超える登山シーンから肌寒い季節のキャンプまで、シーンを問わず幅広く活用できる中間着です。

10%で1280円ポイント還元

 スマホで買い物



8 445042 043745




WOMENS

## FRIZA PT W AF

¥14,500 (税込)

縦にも横にもよく伸びるシェルストレッチ素材を採用した、シンプルでスリムなトレッキングパンツ。膝まわりには立体裁断を採用したうえに、タイトなシルエットがばたつくことなく動きに追従し、足下の視認性アップ。表生地には撥水加工を施しています。

10%で1450円ポイント還元

 スマホで買い物



8 445042 157459

山での服装は重ね着が基本！

# ウェアのレイヤリング術

登山では急に天気が変わって雨が降ったり風が強くなったり、登り下りで運動量が多く汗をかくこともあります。そうした状況の中、身体への負担を軽減するため「暑すぎず寒くもない」ちょうどよい状態をキープすることが重要です。重ね着をしていれば脱ぎ着して温度調整をすることができます。ただ、単純にウェアを重ねれば良いというものではなく、快適な山行にするためにそれぞれのウェアが持つ機能を最大限に発揮させることが大切です。

## 登山用ウェアの主な機能

- ①吸湿速乾性：汗を素早く吸収し拡散するため、汗冷えを防いでくれる
- ②透湿性：内側からの水蒸気を外へ逃がしてくれるため、ムレを防いでくれる
- ③保温性：洋服内の温度を保ってくれる
- ④防水・防風性：洋服内への水や風の侵入を防いでくれる

## かさばらず、動きやすい、全天候での快適な体温調整を実現する レイヤリングの基本

### 1 ベースレイヤー

直接肌に触れるウェアのため、素早く汗を吸収してドライに保ち、気化熱による体温低下やムレを防ぐことが大切です。吸湿速乾性の機能に特に優れているのはポリエステルなどの化繊素材ですが、ウールは天然素材特有の肌触りと保温力がありながら適度な調湿機能もあります。季節やフィールドまたは自分の体質に合ったものを選びましょう。



化繊

LIGHT SAND

ミレー **WOMENS**  
LDドライナミック メッシュ  
ショートスリーブ  
MIV01708  
¥5,830 (税込)

10%で583円分ポイント還元  
スマホでお買い物  
3 515720 225109

一年を通して発汗による「冷え」と「不快感」を軽減する、究極のドライ感を実現した次世代のアンダーウェアです。

ウール



ロイヤルネイビー

アイスブレイカー **WOMENS**  
150 ロングスリーブ ティー  
ITW12370  
¥14,850 (税込)

10%で1485円分ポイント還元  
スマホでお買い物  
4 580777 334202

暑くても寒くても衣服内の調湿調湿に優れ、快適な着心地になるメリノウールの特性を備えています。

### 2 ミドルレイヤー

ベースレイヤーの上に着用し、排出された汗を素早く吸収し乾かす機能を備えています。行動中は動きやすさが重要で、身体から発生した熱を保持する役割もあります。吸汗速乾性はもちろんですが、通気性・保温性・消臭効果など季節や山行によって必要な機能を確認しましょう。



フリース

Purple Tint Heather

Columbia **WOMENS**  
ウイメンズパークビューグリッド  
フリースフルジップ  
AK9965  
¥7,700 (税込)

10%で770円分ポイント還元  
スマホでお買い物  
4 550328 703894

ストレッチ性のある柔らかな着心地が魅力。汗をかいてもすばやく吸収して蒸散し、快適さをキープします。

カットソー



MOUNTAIN EQUIPMENT **WOMENS**  
ウイメンズ ナパLSジップティー  
4I2928  
¥8,800 (税込)

10%で880円分ポイント還元  
スマホでお買い物  
4 518756 757711

軽くて非常に優れた吸汗性を備える汎用性の高いジップ・ティー。HeiQテクノロジーが消臭効果を、深いセンターフロンツジッパーは快適なベンチレーションを提供します。

### 3 アウターレイヤー

雨・風・雪などから身体を守る一番外側に着用するウェア。防水性や防風性の機能を備え、汗をかいたときにミドルレイヤーから排出された蒸気を外に逃がす透湿性も必要です。また、外側に着用するため過酷な状況に対応する耐久性もポイントとなります。重ね着をするのでかさばって行動中の邪魔になったり、小さすぎて動きにくくならないようにサイズ選びは注意しましょう。



ウインドシェル

7517 savannah

MAMMUT **WOMENS**  
ハイキング ウィンドブロック  
フードジャケット  
1012-00401  
¥16,500 (税込)

10%で1650円分ポイント還元  
スマホでお買い物  
7 1619876 258595

ハイキングなどのアクティブなシーンはもちろん、タウンユースにも取り入れることのできるフードジャケットです。

ハードシェル



ネラルグレー

ザ・ノース・フェイス **WOMENS**  
マウンテンライトジャケット  
NPW62236  
¥41,800 (税込)

10%で4,180円分ポイント還元  
スマホでお買い物  
4 580777 479514

耐久性の高い70Dリサイクルナイロンを表生地に使用し、やや長めの着丈で保温性を確保できる防水シェルジャケット。



# 驚異の通気性を誇る 風をまとうシャツ

アクシーズクイン/L/Sベンチレーションシャツ



AXESQUIN

L/Sベンチレーションシャツ

011028 ¥20,900(税込)

size: S, M, L, XL

weight: 208g

color: G61 Greige, O01 Olive, D33 Dark Navy

※Women'sモデル有り

スマホでお買い物



4 518756 789989



**四**季の移ろいがあり、独自の山岳環境を持つ、日本の自然に合わせた製品を丁寧に生み出し、登山者やハイカーの注目を集めるブランド・アクシーズクイン。そんな同ブランドが放つ魅力的な新作が、L/Sベンチレーションシャツです。

その特徴は、 $50.1\text{cm}^2/\text{cm}^2 \cdot \text{s}$ という驚異的な通気度を誇る素材「COOL DOTS リップストップ」を採用した、驚くほどの風通しのよさ。ウェア内に熱気が籠るのを防ぐと同時に、ふわりと空気の層をまとうことができるので、暑くもなく寒くもないという快適な着心地を演出。朝夕に涼しい風の吹く夏山縦走やハイキングはもちろん、真夏のシーカヤッキングや南国への旅などで、日差しをよけるのにも、普段着としても快適です。

同様に、ショートスリーブ、パンツがラインナップされ、それぞれ女性モデルも用意されています。



真夏に最適の半袖モデル

同じ素材を使った、ショートスリーブの

ベンチレーションシャツ

S/S Ventilation Shirt

011029

¥18,700(税込)

※Women'sモデル有り

スマホでお買い物



4 518756 790107



登山はもちろん、南国の旅にも

快適な履き心地を約束するベンチレ

ーションパンツ

Ventilation Pant

012016

¥20,900(税込)

※Women'sモデル有り

スマホでお買い物



4 518756 790589



江尻 優和 石井スポーツ 立川店

体温調整が簡単! 山でも街でも大活躍の  
超軽量ベンチレーションシャツ

通気性抜群の生地に加えサイドポケットがベンチレーションになっていて、暑いと感じたらポケットを開けるだけで体温調整が可能。そのためストレスを軽減させ快適に登山やハイキングを楽しめます。着用していることを忘れてしまうほど軽く、シャツのカットが少し大きく作られているので登山やハイキングはもちろん、タウンユースでも大活躍!

# 自然と科学の力を融合した 着心地のよいカットソー

フォックスファイヤー/TSウールハーフジップ



## TSウールハーフジップ

(M's)5215267、(W's)8215219 ¥12,100 (税込)

size: (M's)S、M、L、XL、(W's)S、M、L

weight: 200g (M size M's)

color: (M's)ライトブルー、ライトグレー、チャコール  
(W's)ピンク、ライトグレー、ライトブルー

📱 スマホでお買い物 (M's)

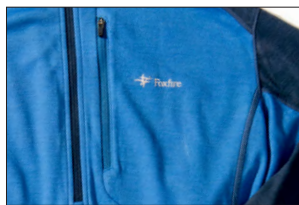
📱 スマホでお買い物 (W's)



**リ** サイクルポリエステル(76%)とメリノウール(24%)のハイブリッド素材「トランスウェットウール」を採用した、汎用性の高い人気のカットソーがリニューアルを果たしました。

リサイクルポリエステルを使った肌面が体をドライに保ち、表面に使用したオーストラリア産18.5ミクロンの超極細メリノウールが気化熱を調整して、体温を一定にコントロールしてくれます。

着脱や温度調節がしやすい長めのジップアップを採用し、要所に立体裁断を施したストレスのない着用感はそのままだ、従来モデルから17%の軽量化を実現、着心地はより軽やかになりました。ますますレイヤードしやすくなったので、季節や場面を選ばず活躍してくれることでしょう。とくに、登りでは汗をかき、稜線では冷たい風が吹く、アルプスをはじめとした高所での縦走などにおすすめの一着です。



### 汗抜けのよさと暖かさ

ポリエステルとメリノウールのハイブリッド素材を用い、その特性を發揮



### 秋冬にフィットする兄弟モデル

肌面にポリプロピレンを使用し、より暖かい「PPウールハーフジップ」



濱田 海 石井スポーツ ヨドバシ博多店

### 汗冷えと臭いを防ぐハイブリッドウール。 唯一無二のウール系ベースレイヤー!

特徴はポリエステルとウールのハイブリッド素材、トランスウェットウールを採用していること。肌面がウールだと高温多湿な日本では汗を吸って、肌に張り付きがちに。TSウールハーフジップは逆転の発想で、肌面を化繊、表面をウールにする事で、肌はドライに、ウールの吸放湿性で汗冷えしにくく、臭いも抑えてくれる激押しの商品です!



# 強くてしなやかな 頼れるアルパインパンツ

モンチュラ/パーティゴライト2 -5センチパンツ



**MONTURA**

パーティゴライト2 -5センチパンツ

MPLS44X- ¥35,200 (税込)

size: S~L

weight: 380g (Mサイズ)

color: チャコールグレー/イエローグリーン、ブラック

※Women'sモデル有り

スマホでお買い物



4 573304 229737



人間工学に基づく立体裁断

膝まわりには立体裁断が施しており、スムーズな足さばきを実現



耐久性+ストレッチ性

擦れやすい箇所には耐摩耗補強を施し、岩やクランボンからガード



**モ**ンチュラのアイコン的存在「ヴァーティゴライトパンツ」の後継モデルで、DWR耐久撥水処理を施した、4方向ストレッチ生地を採用したアルパインパンツ。要所に最適な素材を使い分け、快適な保温性と断熱性、撥水性と通気性、強度と伸縮性などを併せもつことに成功しています。

そしてストレスのかかりやすい膝や裾や臀部には、耐引裂性と耐摩耗性のストレッチ生地で補強。裏側はメッシュライニングを使用し、動きやすさを確保、ウエストはストレッチバンドを内蔵し、ベルトループ付きの前立て仕様になっています。

人間工学に基づいたデザインを採用したフィット感の高さとスムーズな足さばきのよさは折り紙付き。日本人の体型に合わせた、-5cm サイズを採用しています。

春から秋の登山、クライミングにはもちろん、山岳レスキューにも最適な、タフでハードな一着です。



飯田 真由 石井スポーツ 太田店

シンプルな外観からは想像できない  
計算しつくされた快適パンツ

モンチュラのこだわり「絶対的な快適さ」を象徴するエルゴノミックスフィットの定番VERTIGO PANTSシリーズ。薄手タイプは、足さばきの良い-5cm仕様で縦走登山からクライミングまで幅広く対応します。緻密な立体裁断と軽量でジャージのような伸び感は一度履くとやみつきになりますよ!

# DRY DOT COLLECTION

THE  
NORTH  
FACE

SUMMIT  
SERIES

あらゆる挑戦を内側から支えるテクニカルウェア



# 人気上昇中の新定番に ショートスリーブが登場

ザ・ノース・フェイス / エクスペディションショートスリーブドライドットクルー



エクスペディションショートスリーブドライドットクルー

NT12324 ¥9,900(税込)

size: S-XXL, WS-VWL

weight: 105g(L)

color: レトロオレンジ(RO)、ブラック(K)、  
ルナースレート(LS)、メルドグレー(MG)

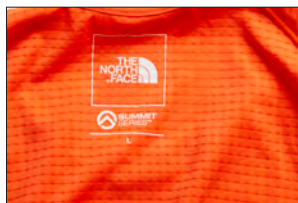
スマホでお買い物



**テ**クニカルなドライレイヤーとして、発売以来、人気を集めるドライドットシリーズ。そんな新定番モデルに、この春からショートスリーブがラインナップされました。

人気の秘密は、肌面をつねにさらさらりに保つこと。これは肌面の撥水ドライ層が汗を吸い上げ、ドット部分から表面の拡散吸水層へとすばやく移すことで、汗冷えを感じさせないため。表と裏、2枚に見えるポリエステルニットは、ダブルニットで編まれた1枚の生地からできています。そのゆえ、疎水性のあるメッシュアンダーと、拡散性のあるベースレイヤーを重ね着することで生み出す効果を、この一着だけで実現することに成功しています。

ショートスリーブは、単体使用としても、アンダーウェアとして重ね着するのも便利。同時にフーディモデル、タイツもラインナップに加えられ、ドライドットシリーズがますます注目を集めています。



**さらりとした肌面のドライ層**  
肌面の撥水ドライ層が汗を弾き、ドット部分から表生地へと移行させます



**水分をすばやく拡散する表生地**  
ドット部分から吸い上げた汗をすばやく拡散させる表生地



平林 真希 石井スポーツ 名古屋店

驚くほど気持ち良い肌当たり、一度着たら手放せなくなること間違いなし!!

高性能ベースレイヤー、ドライドットシリーズの春夏に使いやすい半袖モデル。非常にサラッとした着心地と、肌面に施している撥水加工で汗をかいた時のべたつきが少なく感動します。汗からくる気持ち悪さの問題を解決します。ベースレイヤー選びに悩まれている方にはおすすめのアアイテムです!!

# 登山装備の必須アイテム

## レインウエア

レイヤリングのアウトアとしても活用できるレインウエアは自然環境から身を守る重要なアイテムです。雨で身体が濡れるのを防ぐだけでなく、風から身を守りウエア内の蒸れを軽減してストレスなく動くための機能が満載です。快適な登山を楽しむためにはレインウエア選びがカギとなります。

### ポケット

バックパックやハーネスを着用しているときも、中身が取り出しやすいようデザインされています。ポケットの裏地にメッシュ素材を採用し、開けたままにすることでベンチレーター（換気装置）になるモデルもあります。

### 裾

裾のドロークロードを締めることで下からの雨風の侵入を防ぎます。蒸れそうなときは開いて空気を取りこみます。

※ポケットは完全防水ではありませんので、携帯電話など精密機器を入れる場合は防水バッグをご使用ください。  
※以上は一般的なレインウエアの機能です。細部はモデルによって異なります。

### フード

ドロークロードで調整し、フィット感を保ちながら視界を確保します。ヘルメット着用を前提としたモデルもあります。

### 袖

面ファスナーで袖口を絞めることができる。袖口からの雨風の侵入を防ぎます。

### パンツの裾

トレッキングシューズを履いたままでも着脱できるよう、ファスナーで裾が大きく開くようになっています。

### シームシーリング

折り目をシームテープで目止め加工することで、縫い目からの水分の浸入をシャットアウトします。



ミレー  
ティフォン 50000  
ストレッチ ジャケット  
MIV01479  
¥31,900 (税込)

10%で3,190円分ポイント還元  
スマホでお買い物

9886 SHARK, 8781 OLIVE, 6584 FROST, 6336 MASTIC, 5190 MUSTARD, 4581 JET BLACK  
S~XXL W304g  
ドライエッジ ティフォン 50000 3L KNITTED BACK ナイロン100%

ティフォン 50000  
ストレッチ パンツ  
MIV01480  
¥22,990 (税込)

10%で2,299円分ポイント還元  
スマホでお買い物

0247 BLACK-NOIR  
S~XXL W228g  
ドライエッジ ティフォン 50000 3層 天竺バック・ナイロン100% 耐久撥水



ザ・ノース・フェイス  
WOMENS  
クライムライトジャケット  
NPW12301  
¥38,500 (税込)

10%で3,850円分ポイント還元  
スマホでお買い物

レトロオレンジ(RO), ブラック(K), ケルプタン(KT), ライムグリーン(LC)  
S~XL W約280g(Lサイズ)

クライムライト WOMENS  
ジップパンツ  
NPW12210  
¥19,800 (税込)

10%で1,980円分ポイント還元  
スマホでお買い物

ブラック(K)  
S~XL, RM, RL, RS  
共通  
M20D Recycled Nylon GORE-TEX Micro Grid Backer (3層)(表側:ナイロン100%, 中間層:ePTFE, 裏側:ナイロン100%)



GORE-TEX PRODUCTS 3層素材を採用した軽量な防水レインジャケット&パンツがエコ素材にリニューアル。ジャケットは風のバタつきを軽減するシルエット、バックを背負ったままでもラクに腕を上げることができる運動性など、幅広く登山のシーンで活躍。パンツはゆとりのある臀部と腿部分からテーパード状に仕上げた膝下パターンで、もたつきが少なく、脚上げも快適です。

## 雨の山行で役立つアイテム

### レインハット

フードを被ると視界が狭くなり音が聞こえにくくなるので、つばのある防水・透湿性に優れた帽子があると便利です。



AXESQUIN  
Military Rain Hat  
QB026  
¥9,680 (税込)

10%で968円分ポイント還元

スマホでお買い物  
3レイヤーの防水透湿素材を使用したミリタリーデザインのレインハットです。

### レイングローブ

手の冷えから体の熱が奪われるので、防水素材のグローブで手が濡れて冷えたり不快になるのを防ぎます。



AXESQUIN  
レイングローブ  
RG3569  
¥5,940 (税込)

10%で594円分ポイント還元

スマホでお買い物  
指先に長めの滑り止め補強、掌に滑り止め補強がされ、確かな操作性が得られます。

### 防水バッグ

ザックの中に雨が浸入することもあり、絶対に濡らしたくない携帯電話や着替えなどを収納しておくことで保護します。



マジックマウンテン  
コンプレストライバッグ7L グリーン  
MMCPDB7L  
¥3,740 (税込)

10%で374円分ポイント還元

スマホでお買い物  
TPUの透明窓があり中が見えます。防水のバルブが付けられたのでバッグを圧縮すると内側の空気は戻らず水も入りません。

### 折りたたみ傘

雨の日の遊歩道や休憩時には傘があると重宝します。フードをかぶらずにすむので視界が広くとれます。



エバニュー  
SL76 g アンブレラ  
EBY053  
¥5,500 (税込)

10%で550円分ポイント還元

スマホでお買い物  
驚異の76g! 持つて忘れることすらうほど超々軽量ながら強度はアップ。



# オールシーズン活躍する 頼れる一着

マウンテンハードウェア/コヒージョンジャケット・コヒージョンパンツ



MOUNTAIN  
HARD  
WEAR

コヒージョンジャケット

OE5341 ¥30,800(税込)

コヒージョンパンツ

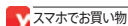
OE5345 ¥24,200(税込)

size:XXS~XL

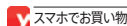
weight:JK 420g / PT 360g

color:BLACK, RAW CLAY / BLACK

コヒージョンジャケットOE5341



コヒージョンパンツOE5345



4 550328 770629



4 550328 770742



**春**から秋のレインウエアとして、残雪期や春スキーのアウトシェルとしてなど、登山の幅広いシーンで活躍する、シェルの上下。岩やスキーのエッジなどとの擦れに強い耐久性を誇りながらストレッチ性能に優れるうえに、マウンテンハードウェア独自素材のドライQが高い防水透湿性能を発揮する、安心感のある一着です。

肩まわりなど、要所に立体裁断を用いているので腕振りがスムーズで、クライミングシーンなどにもフィットします。ヘルメット着用を前提とし、視認性に優れた大型フードは、コヒーシブコードロックを搭載したドロコード一本でフィット感を調節することができます。

パンツはサイドがフルオープンファスナー仕様になっており、使い勝手は抜群！膝まわりには立体裁断を施してあるので、ハイクアップや岩場での歩行、クライミング時にもスムーズな足運びをサポートします。

**フルオープンファスナー**  
サイドのファスナーはフルオープン仕様。内部の熱気を外に逃がしやすい



**フィット感の高いフード**  
大型のフードは、ドロコード一本で調整でき、ぴったりフィット



吉原 大至 石井スポーツ 大丸東京店

**3シーズンのレインシェル、  
残雪のアルプスにも！**

とても軽くて丈夫な三層構造のしなやかな素材を採用。特筆すべきは、腕がとても動かしやすい立体のつくりで動作が自在です。スリーブ下と、脇の2カ所にベンチレーションを用意していて、天候や衣服内のムレを抑えることができます。また、パンツはサイドがフルオープンファスナーで軽アイゼンを装着状態でも着脱が容易です。

山で  
バテない  
ために

# 快適登山のための お助けアイテム

## 1 トレッキングポール

歩行中の足腰への負担を軽減し、歩行のバランスを補助するため転倒やケガの防止にもつながります。トレッキングポールを使う時に重要なのは自分の体に合わせて長さを調節することです。基本的には肘の角度が90度になる長さですが、登りでは短め、下りでは長めに設定することで歩きやすくなります。モデルによって機能や使い勝手も異なるので、自分に合ったものを選びましょう。



LEKI  
1300445 Black Series FX Carbon  
190 BK  
1300445  
¥34,980 (税込)

10%で3,498円分ポイント還元  
スマホでお買い物  
4 028173 260720

■110~130cm、収納時:40cm  
■約456g(組) ■カーボン

シャフトに軽量なカーボン素材を使用したブラックボディに、ひときわ目を惹くリアルコルク・グリップ仕様です。



シノ  
ロングトレイル 125 BLE  
¥14,300 (税込)

10%で1,430円分ポイント還元  
スマホでお買い物  
4 959431 155536

■100~125cm、収納時:59cm  
■約250g(1本) ■アルミ

レバーを回転させることで長さ固定や強度を調節する機能を採用した初心者にもおすすめのモデルです。



登りでは短めに

下りでは長めに

## 2 高機能タイツ

登山による身体への負荷を軽減するために高機能タイツを着用することをおすすめします。高機能タイツは大きく分けて「サポートタイツ」と「コンプレッションタイツ」の2種類があります。それぞれ特徴に違いがありますが、正しい効果を得るためには必ず試着をして、ジャストフィットサイズのものを正しい位置で着用しましょう。

### サポートタイツ

膝・股関節・腰などの関節や太もも・臀部などの筋肉を支えてパフォーマンスを向上させます。テーピングをしているように構成されているために動きやすく、筋肉の余計なブレを防いで痛みがおきにくい状態にします。

こんな方におすすめ

- ・怪我のリスクを軽減させたい
- ・膝や腰に不安がある
- ・長時間の登山で安定した動きがしたい

C3fit  
フォーカスサポート  
ロングタイツ  
3F17122  
¥15,400 (税込)

10%で1,540円分ポイント還元  
スマホでお買い物  
4 549397 765452

■ブラック(K)  
■S~XL、BL、BM、BS ■128g(Mサイズ)  
■身頃:ナイロン75%、ポリウレタン25%、切替サポート部  
位:ナイロン68%、ポリウレタン32%

足の外側、内側、腰のサポート部位には軽量薄手でキックバックの強いストレッチ素材を使用しているので、しっかりとしたサポート効果を保持しながらも軽さを実現しています。



### コンプレッションタイツ

足首・ふくらはぎ・太ももなど、部位により段階的に程良い圧力をかけることで血液の循環が良くなり、下半身のむくみや冷えを予防します。また栄養の供給や老廃物の運搬が促進され、疲労を軽減して回復させます。

こんな方におすすめ

- ・パフォーマンスを上げたい
- ・足に疲れを残したくない
- ・むくみを減らしたい

C3fit  
コンプレッション  
ロングタイツ  
CC02361  
¥13,200 (税込)

10%で1,320円分ポイント還元  
スマホでお買い物  
4 580777 047072

■ブラック(BK)  
■S~XXL  
■本体:ナイロン74%、ポリウレタン26%、ウエスト部分:ポリステル88%、ポリウレタン7%、ナイロン5%

一般医療機器「弾性ストッキング」にあたる段階着圧設計を採用。コンプレッションによる血行促進効果でむくみを軽減でき、より良好な身体コンディションに導きます。



# 3 水筒

登山中は運動量が多く汗をかいて水分を消費するため、水分補給のための水筒は重要なアイテムです。さまざまな形状や機能があるので、季節や登山シーンによって使い分けをしましょう。

軽量で口が広く飲みやすい  
プラスチックボトル



ライム

ハイドラパック  
ハイドラパック  
リーコン 1L ライム  
BRO2E  
¥2,970 (税込)  
10%で297円分ポイント還元  
スマホでお買い物

■ライム、シアン、コンフェッティ、ホワイト  
■267×76mm、キャップサイズ:63mm W189g  
■Tritan™Renewトライタン・リニュー(コポリエステル)50%PCR(Post-Consumer Recycled)シリコン  
180°回転するツイストキャップは、まるでコップで飲んでいるような十分な水量を提供します。

頑丈で保温・保冷機能が高い  
魔法瓶ボトル



マットブラック

サーモス  
FFX-751  
マットブラック  
811700212  
¥5,940 (税込)  
10%で594円分ポイント還元  
スマホでお買い物

■マットブラック、サンドベージュ、クリアステンレス  
■750ml、8×8×26cm、口径3.6cm W約360g

山での厳しい条件に対応したしっかり握れるボディリングに、衝撃に強い底カバー、保温力・耐久性を高めた「山専用ボトル」です。

普段使いもできるエコで  
おしゃれなアルミ製ボトル



シルバー

LAKEN  
シルバークラシック・  
サーモ0.5L  
シルバー  
PL-TA5  
¥4,290 (税込)  
10%で429円分ポイント還元  
スマホでお買い物

■シルバー、ブルー、ホワイト、フューシャ、ブラック、  
グリーン、オレンジ  
■500ml、径73×20.9cm W297g  
■アルミニウム(内側特殊コーティング加工)

保温、保冷機能のある広口タイプのステンレス真空断熱ボトル。口径53mmで洗浄がしやすく水も入れやすくなっています。

小さくたんでコンパクトに  
持ち運べるソフトボトル



Platypus  
プラティバス  
2.2L  
25601  
¥2,530 (税込)  
3%で76円分ポイント還元  
スマホでお買い物

■19×36cm W36g  
■本体:PE-ナイロン、注ぎ口:PE、キャップ:PP

小さく丸めてコンパクトにすることができ、BPAフリーの素材を使用した超軽量のボトルです。

# 4 行動食 & サプリメント

エネルギーの消費が早い運動中は食事をこまめにとることができないため、体内吸収の早いサプリメントを摂取することで運動パフォーマンスを維持することができます。行動中でも口に入れやすい行動食やアミノ酸系サプリで体力の低下を抑え、運動後にリカバリー系サプリを摂取すれば次の日の疲れを軽減できます。

THE POW BAR  
POW BAR エナジーバー  
¥347 (税込)

10%で35円分ポイント還元  
スマホでお買い物



カカオ&ココナツ

■カカオ&ココナツ、ダヒニ&デーツ、  
フルーツ&ナッツクランチ、フィグ&ヘーデル  
■容量 40g

自然な形で体内に入り、血糖値の急な上昇や下降を防ぐ食べやすいエナジーバーです。

ミドリ安全  
塩熱サプリ  
22174  
¥715 (税込)

10%で72円分ポイント還元  
スマホでお買い物



■栄養機能食品(ビタミンB1 ビタミンB2 ナイアシン)  
■容量 30g(24粒)

登山、マラソン、トライアスロン、トレイルランニングなど運動量の多いスポーツ時に、すばやく失った電解質を補給。

SAURUS JAPAN  
SS-001  
¥378 (税込)

10%で38円分ポイント還元  
スマホでお買い物



■レモン、マンゴー ■容量 45g

新世代アミノ酸であるアルギニン×シトルリンMIX。BCAAとクエン酸・ミネラルもしっかりと配合。ハイブリッドエナジージェル。

# 5 高機能サポーター

登山では運動量が多いため、腰・膝・足首など不安を感じた場合はその部分をサポートしてトラブルから守ることが必要です。それぞれの部位の専用サポーターでしっかりとガードすることが効果的です。

腰



Bauerfeind  
ルンボTrain  
62021132  
¥24,200 (税込)

10%で2,420円分ポイント還元  
スマホでお買い物

■チタン  
■1〜6

フラットな形状のため、衣服を身につけても目立ちにくく、運動時の動きを阻害しません。適度な圧迫で高い腹圧を得ることができ、身体を内側から支え、腰の負担を軽減します。

膝



Bauerfeind  
ゲニウ Train  
62021104  
¥12,650 (税込)

10%で1,265円分ポイント還元  
スマホでお買い物

■チタン  
■0〜7

膝関節周辺部の痛みや不安定感に全般的に使用できます。膝関節の形状に沿ったニット編みとシリコンパッドが膝関節を安定化させるとともにマッサージ効果を促します。

足首



Bauerfeind  
SPORTS ANKLE  
SUPPORT DYNAMIC  
62110553  
¥7,150 (税込)

10%で715円分ポイント還元  
スマホでお買い物

■黒、リベラ、ピンク  
■XS〜L

足首を安定させ身体パフォーマンスを向上。通気性・耐久性が共に優れたメッシュのニット素材で洗濯機での洗濯可能。粘着テープをしっかりサポートし捻挫などの負傷を防ぎます。

掲載価格は4月14日時点の価格となります。予告なく価格が変更となる場合がございます。最新の価格は店頭またはヨドバシ・ドット・コムでご確認ください。商品によっては発売前やヨドバシ・ドット・コムに未掲載の場合がございます。



北海道 北海道 はくろうざん 白雲山 標高：1186m  
コースタイム：2時間30分

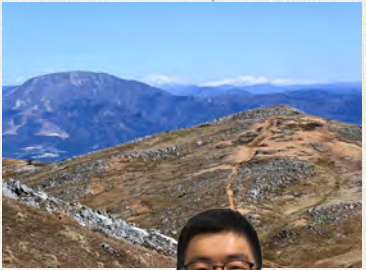


北海道が誇る大雪山の“東大雪山”にある白雲山は低山ながら、山頂からは“然別湖”、くると振り返ると“十勝平野”を一望できます。【日本の貴重な苔の森認定22号】に認定されているため、登山道には素敵な苔の世界がたくさん広がっています。また、すぐ近くにある“東ヌブカウシヌブリ”はナキウサギのスポット。かわいい鳴き声でお出迎えてくれます。行くと必ず見られるはず?!セットで行くのもおすすめです。下山後は、ぜひ【とかち鹿追ジオパーク】へ!ジオパークでは珍しく、希望すればスタッフの方が説明付きでご案内してくれます。十勝平野の生い立ちやなぜナキウサギが生息しているのか、“火山と凍れ(しばれ)が育む命の物語”をテーマに様々な展示物があり楽しく学ぶことができます。改めて、自然を大切にしようという気持ちになりますよね。



石井スポーツ 札幌店  
佐藤 仁美

関西 滋賀県 りょうぜんざん 霊仙山 標高：1,083m (最高峰は1,094m)  
コースタイム：5時間



滋賀県多賀町と米原市にまたがる鈴鹿山脈最北の山で、花の百名山に選定される花が多い山。山頂からは伊吹山、白山、琵琶湖、比良山地など360°の展望が楽しめます。山の上部は石灰岩が多くカレンフェルトやドリーネといったカルスト地形が続き、まるで別の星に来たような感覚に。3月中旬頃からは幸福を招くといわれる福寿草が咲き乱れ、明るい黄色に元気をもらえます。滑りやすい砂地や岩場が多いため、グリップの効いた登山靴を履き、行程中の多くが遮るものがなく風や日差しが強いため、ウインドシェル等の携行をお勧めします。また、麓には河内風穴といわれる鍾乳洞や、初夏から初秋にかけては地蔵川の水を涼しげに咲く梅花藻等、観光も楽しめます。



石井スポーツ リンクス梅田店  
前田 修平



関東 神奈川県

たかまつやま  
高松山

標高：801m

コースタイム：山北駅～高松山～松田駅 6時間



高松山は丹沢山地の南部に位置する標高801mの山で、神奈川県百名山にも数えられています。丹沢は急な斜面や谷が多いですが、高松山周辺はなだらかな地形となっており、のんびりとトレッキングができて初心者の方にもおすすめの山です。有名なのが春の桜と菜の花です。3月頃の松田駅へのコースは桜まつりを行っており、河津桜と菜の花のコラボレーションを楽しむことができます。そして高松山の山頂はとて広く富士山も眺めることができ、ゆっくりと山頂ランチをするのにもおすすめです。都心からも電車でのアクセスがよく、山北駅の近くに温泉があるととても魅力的です。



石井スポーツ 登山本店  
石井 真理子

東北 宮城県

ふながたやま  
船形山

標高：1500m

コースタイム：4～10時間



標高からは想像できませんが、冬の豪雪とブナの原生林により蓄えられた豊富な水資源により、ツキノワグマやカモシカをはじめとする野生動物、鳥類、魚類、山菜、キノコ、などの自然が非常に豊かです。また、太平洋に河口を持つ鳴瀬川、大倉川や、日本海にそそぐ最上川など、山懐に鋭く切れ込んだ河川による渓谷美も素晴らしく、泊りでの沢登りや釣行にもおすすめです。無雪期の登山コースも整備されており、公共交通機関では行けませんが、日帰り登山もしやすい山です。



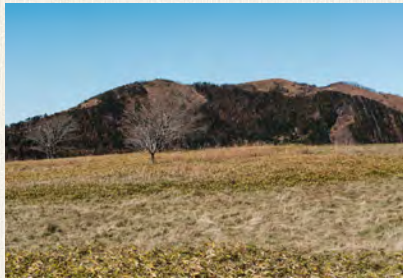
石井スポーツ ヨドバシ仙台店  
一柳 淳夫

甲信越 長野県

きりがみね くるまやま やしましづげん  
霧ヶ峰・車山・八島湿原

標高：1925m

コースタイム：3時間



まったり歩けるハイキングコース。

車山の肩駐車場からスタートし、時計回りに御射山ヒュッテ、八島湿原を抜けて北の耳、南の耳、車山までぐるっと1周するコースです。夏のシーズンの方が人気ですが、個人的におすすめしたいのは晩秋の時期の10月下旬から11月上旬くらいの時期。紅葉も終わりほとんど人のいない時期ですが、高い空を見ながら誰もいない草原をゆっくり歩くのはとても心地良いです。白樺並木や、すすきの群生地、稜線歩きなど変化に富んだコースを楽しめるのも特徴です。



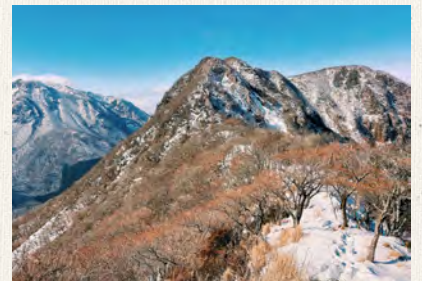
石井スポーツ 松本店  
高橋 諒

九州 大分県

つるみだけ  
鶴見岳

標高：1374m

コースタイム：3時間 45分



大分県の別府西側に鎮座する鐘状火山の一つです。山頂一帯は遊歩道も完備されていて登りやすい山です。一般的には隣の由布岳の方が有名ですが、鶴見岳から愛でる由布岳は圧巻の絶景です。山頂からは別府湾・別府市が一望でき、山は新緑紅葉の他、ミヤマキリシマや多くの野花が多く楽しい山です。帰りはロープウェイを利用し時間を短縮し、麓の別府明礬温泉や、湯布院の温泉観光で登山で疲れた体をリフレッシュ。山行～観光まで日帰りで十分楽しめます。



石井スポーツ ヨドバシ博多店  
鍛冶屋 壮之

# 石井スポーツアドベンチャーズスタッフに教えてもらいました!

## 安全登山の基礎知識

素晴らしい思い出とともに  
楽しく帰ってくるために

ひとりで山に行く時はもちろん、仲間どうし、  
または経験者に同行してもらったりツアーに参加する時でも、  
安全登山のための装備は必携です。  
最低限持っていきたいものを経験豊富な  
石井アドベンチャーズのスタッフに聞きました。

### まずは「山の三種の神器」から

「山の三種の神器」と言われている、バックパック、シューズ、レインウエアの3種は、山に行くなら、まずは揃えておくのが安全登山への第一歩。

とくにレインウエア、名前は「レイン」ですが、風が強い場合は、ウインドブレーカーの役目もはたしてくれるので必携です。収納する場所は、取り出しやすい、雨蓋やサイドポケットへ。しまった場所は覚えておいてください。雨だと思って探しているうちに濡れてしまわないように。低体温症の危険がそこまで迫っているかもしれませんから。

### グローブ、夏場は一枚、冬場は重ねて

3000メートル級の山頂付近は夏場でも、夜間、5℃近くまで気温が下がるので、グローブも用意したいもののひとつ。また、グローブをしていることで転倒時の怪我予防にもなります。暑くて汗をかくようであれば、脱いでもかまいませんから、ぜひ、ご用意ください。

夏場は薄手のもので一枚でもよいですが、冬場はインナーグローブ、ウールのグローブ、またはオーバーグローブを着用するなど、グローブを重ねるのが有効です。

### トレッキングポールはいざという時にも使えます

トレッキングポールを使つての歩行は、身体の負

担や疲労を和らげてくれます。

それだけでなく、いざという時、たとえば、捻挫や挫きの場合、添え木の代わりとしても使えますし、ツェルトのポール代わりに使えます。

### 落石に備えましょう

もうひとつ、用意したいのがヘルメット。岩稜帯を歩く時だけでなく、落石の備えにもなるので、最近では、ヘルメット着用が推奨されている山もあります。

夏場、顎のベルトをはずさず、そのまま背中に背負って歩いている方もいらっしゃいますが、枝などにひっかかって転倒する危険もありますので、着用しないのであれば、バックパックの中へ。ぶつけて内側の緩衝材がつぶれないよう、また、傷がつかないように心がけましょう。

ヘルメットの下に、Buffなどを着用すれば汗が流れるのを防いでくれるので助かります。Buffは、暑い日に、水に濡らして首に巻くと涼しく歩けるので、一枚持っていくと重宝します。

### 適量の摂取が大切な行動食と水

山を歩いている途中の「おやつ」が「行動食」と言われるもの。途中、軽食をいただける休憩所などがない山もありますので、「行動食」が昼食になる場合もあります。普段食べ慣れているものがベストですが、カロリーが摂れる「甘いもの」、塩分補給のため

の「しょっぱいもの」、疲労回復が期待できるクエン酸などの「すっぱいもの」、また、プロテインバーやパワーゼリー、アミノ酸サプリなどもおすすめです。

これらは、必要な量をジッパー付ビニール袋やスタッフバッグなどに入れ、取り出しやすいところに入れておきます。ウエストベルトのポケットに飴などを入れておけば、バックパックを下さなくても、歩いている途中にいただくこともできます。私たちは、ナルゲンポトルなどに小さな煎餅やナッツを入れて持っています。

「行動食」とともに必要なのが「水」。ペットボトルなどをそのまま持っていてもいいですが、ゴミになってしまいますので、ナルゲンやサーモスなどのポトル、ハイドレーションなどで携帯しましょう。飲み終わったら小さくたためるソフトポトルも便利です。

「水」は飲み過ぎると水毒症の原因になりますし、飲まないと熱中症の危険もあります。どのくらい飲んだか把握すること、適量飲むことが大切です。

### 「もしも」の備え ヘッドランプ

「もしも」に備える安全装備、そのひとつがヘッドランプです。「今回は歩く距離も短いし、明るいうちに下山できるから」と思っている、途中、忘れ物をして戻ったり、道に迷った、一緒に来た仲間とはぐれたなど、下山予定時間が遅れ、日没を迎えてしまいかもしれません。そんな時にもヘッドランプはバックパックに入れておきましょう。

ヘッドランプは山に入る前、点灯確認を忘れず



## ツェルト+エマージェンシーシート



まずは広げて各部のチェック



床部分を閉めるタイプのものはヒモを結ぶ



床の四隅をベグダウン



頂点部分を立ち上げる



トレッキングポールなどで固定。近くの立木を利用してもよし



両サイドの頂点部分を立ち上げて完成



身体がツェルトと密着すると寒さがダイレクトに伝わるのでバックパックなどで避けるようにしましょう。エマージェンシーシートで身体をくるんでもよし



地面からの濡れ防止のためにエマージェンシーシートを床に敷いてもよし。その場の状況に応じて使いましょう

## ファーストエイドキット



バッグは赤がおススメ



自分なりにカスタマイズ

## 行動食



ナッツ類はナルゲンボトルに入れていきます



パワージェルやアミノ酸サプリ

に。予備電池も持っていくといいですし、予備のヘッドランプや、小さな懐中電灯などもあると心強い味方になってくれるでしょう。

### 「もしも」の備え ファーストエイドキット

ファーストエイドキットは販売されているものですが、事前の内容チェックを忘れずに、常備薬を補給したりしましょう。入っていて重宝するのは、足を怪我した場合にズボンに裂くためのハサミや爪切り、虫にさされた場合のボイジンリムーバー、止血や捻挫の固定にも使えるテーピングテープ、大小いくつかのサイズの絆創膏など、山で起こり得る捻挫、挫き、出血、切り傷、擦り傷に備えるものがあると安心なので、チェック後のカスタマイズをおすすめします。そして、赤いバッグがベスト。なぜなら、怪我などで意識を失ってしまい、助けてくれた人が、自分のバックパックを探す場合も考えられ、そんな時、赤いバッグであれば、すぐにファーストエイドキットだと分かりますからね。

### 「もしも」の備え 地図とコンパス

「スマホがあるから紙の地図はいらない」と思われる方もいらっしゃると思いますが、電池切れや電波が入らない場合も考えられますので、紙の地図も用意、スマホと上手に使い分けるといいでしょう。どちらも、歩いている時、自分がどこにいるのか、地図を見ながら歩くクセをつけると、いざとい

う時に役立ちますし、「この丘の向こうに川がある」とか、目に見えない情報を得ることもできます。

「ここにきれいな花が咲いていた」とか「この大きな岩が圧巻だった」など、その場所の印象を書き込むようにすれば、次回、同じ道を通る時に、前回の山行を思い出すこともできます。地図だけでなくコンパスがあると、より多くの情報を得ることができます。

### 「もしも」の備え

#### ツェルト、エマージェンシーシート

ツェルトとエマージェンシーシートは、持っていれば、安心して山歩きを楽しむことができます。持っているだけでなく、使い方、張り方を知っておくのも大切。公園などで試し張りをして、「もしも」の時に備えましょう。ツェルトやエマージェンシーシートは、ポンチョのように羽織るだけでも、寒さを防ぐのに役立ちます。ツェルトは本体だけでなく、張り綱、ペグも忘れずに。

エマージェンシーシートはファーストエイドキットに入れるのも◎。

#### 経験を重ねて安全装備を充実

「大切な人と山に行った場合、その人をどうやって助けてあげますか？ その場合、何が必要かを考えて準備しましょう」それが安全のための装備です。もしかしたら、ここまでご説明したものではありません。スリングやハーネスなども

持っていってほしいかもしれません。皆さんが山歩きの経験を重ねる中で、安全に対する知識を身につけるようにしていけば、よりベストな安全装備になっていくはずですよ。そして、何より大切なのが「体力を万全に整える」ことです。

備えあれば、憂いなし。安全に備え、楽しく思い出深い山歩きを！



石井スポーツアドベンチャーズスタッフ

金井 清人(左)

日本山岳ガイド協会 登山ガイドステージII  
国内旅程管理主任者

今村 広二(右)

日本山岳ガイド協会 登山ガイドステージII  
総合旅行業務取扱管理者・国内旅程管理主任者



「ココヘリ」とは、もしもの時、迅速にあなたの位置を特定し救助組織へ引き継ぐ、「会員制搜索ヘリサービス」です。

さがす



+

搜索費用  
550万円



個人賠償責任補償

1億円

第三者に対する怪我や治療費に

アウトドア用品補償

3万円

登山用品の破損・盗難事故に

MS&AD

三井住友海上

全ての  
安心が

5,500円/年(税込)

※別途入会金3,300円(税込)が必要です。



無償  
貸与

THE EARTH をご覧になった方限定!

入会金が 1,100円OFF! にできる

[通常入会金3,300円→2,200円]

お申し込みはこちらから ▶▶▶



お問い合わせはココヘリまで

TEL.0570-050-556 (平日10:00-17:00)  
info@authjapan.com

# 軽量でシンプルな フランス生まれの美しいハーネス

ブルーアイス/コーカスハーネス



## BLUE ICE

コーカスハーネス  
100010 ¥11,550 (税込)  
size: S, M, L  
weight: 142g (S)  
color: ホワイト

スマホでお買い物



**い**っさいの無駄を省き、本当に必要な機能だけを搭載した、美しいアルパインギアを作り続ける、フランス・シャモニー生まれのブランド・ブルーアイス。そんな同ブランドがリリースする、ロングセラーがコーカスハーネスです。

コーカスは擦れに強いなど、必要な強度を備えながら、軽さに特化したモデル。グローブを着用したままでも操作しやすいバックルや、スキーやクランポンを装着したまま着脱可能なオープンレッグループ仕様など、沢登りや雪山登山、バックカントリースキーに適した機能を搭載しています(ロープにテンションをかけることの多い、スポーツクライミングなどには適していません)。

ギアグループは左右にふたつずつ。左右のレッグループには長めのスクリューを固定するためのホルダーがついており、それぞれ前側のギアグループに対応しています。



左右に装備したギアグループ  
ギアグループは左右にふたつずつ装備されています



シンプルながら行き届いた配慮  
両足のレッグループには、長めのスクリューなどを固定するホルダーが



山里 寿裕 石井スポーツ 新潟店

### 超軽量! 収納コンパクトな沢登り、BCスキー、冬期登山向けのアルパインハーネス

アルパインハーネスの軽量進化版モデル。重量は148g (Mサイズ)、収納サイズも握りこぶし大とコンパクト。ブーツやアイゼンを脱がなくても装着できるオープンレッグループ、強度のあるビレイループ、メインバックル部は扱いやすいようテープに絞りが入り細くなっています。ギアグループも4か所ついており使用感は抜群です。

経験豊富なスタッフが教えます!

# 安全登山のための 持っておきたい エマージェンシーグッズ



【石井スポーツ 盛岡店】四戸 博之

山の日暮は思ったより早いもの。  
不測の事態に備えて  
どんな山でも持ち歩きましょう!



10%で495円ポイント還元

スマホでお買い物

Black Diamond  
コスモ ¥4,950 (税込)

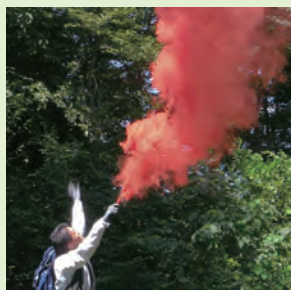


明かりがあると安心です。街中では100~150ルーメンの明るさでも良いですが、登山道などの足場の悪いところでは200ルーメン以上をおすすめします。さらに年齢とともにもう少し明るいものが安心でしょう。ヘッドランプは頭に装着できるので、手を自由に使うことができ、落として故障するといった心配が少ないです。予備電池も持っていくとより安心です。



【石井スポーツ 富山店】山野本 陽平

登山歴・トレイルランニング歴12年、トレラン100mileレースから厳冬期北アルプスBCまで何でもやるマルチプレイヤー。



楽しい山登りのお守りに。  
手持ち式の発煙筒で  
いざというときの  
SOSに役立ちます!

10%で264円ポイント還元

スマホでお買い物



細谷火工株式会社  
ポッケム (山岳用小型発煙筒)  
¥2,640 (税込)

ポッケムは山岳用小型発煙筒で、私は必ずどんな山行でも持って行きます。「万が一自分が遭難してしまったら」といった場合だけでなく、「遭難現場に遭遇してしまった」というシチュエーションでも活躍するアイテムです。重さは約40gで、大きさは太めの油性マジック1本分くらい。中の発煙薬が燃え尽きるまで、約70秒間発煙します。このコンパクトさで「助かる」「助けてあげられる」なら、持っていて損はない1本です。



【石井スポーツ 秋田店】齊藤 元

アルテリアプロフェッショナル製品販売資格者。日本スポーツ協会スポーツクライミング指導者。最近は岩場でホットサンドを焼くことにはまっています。



コンパクトなので  
常にバックパックに忍ばせておけば、  
いざというときも安心!

10%で99円ポイント還元

スマホでお買い物



SOL  
エマージェンシーブランケット ¥990 (税込)

軽量コンパクトでポリエチレン素材に高純度のアルミ加工を施した1人用の保温シート。アルミ面は体が放射する体熱を90%反射。しなやかでガサガサ感がなく音も静か。簡単に折りたたむことができ繰り返し使用可能です。外側のオレンジ色は要救助者を見つけやすいよう、目立つ色になっています。山ではもちろん防災用としても用意しておく安心です。サイズ142×213cm。





【石井スポーツ 札幌店】佐々木 茂樹

登山歴は25年位。登山、クライミング、スキーなど年中アウトドアを楽しんでいます。ここ数年渓流フィッシングにはまっています。

エアーズム

セイバーレッドベアーアタック  
ホルスター付き  
¥17,600 (税込)



熊出没注意！  
山での遭遇に備えて  
携帯したい熊スプレー！

10%で1760円分ポイント還元

スマホでお買い物



北海道の山はもちろん、それ以外でも今や熊スプレーは登山の必需品となっています。7~8mほどの噴射距離がありこれでクマを撃退します。天然の唐辛子から抽出された数種類のエキスで作られたスプレーで、熊の攻撃から身を守ります。登山以外でも渓流釣り、山菜採り、山間部での作業におすすめ。専用ホルスターがついていますので即座に使用可能な位置に取り付け可能です。



【石井スポーツ 高崎前橋店】入澤 隆史

特に夏の山行では必須！虫刺されの  
不快感を応急処置で軽減しましょう！



ガイド資格・クライミング資格保有・海外クライミングや遠征の経験あり。今はストックにフリークライミングとゆるっと登山に全力を注いでいる。

飯塚カンパニー

ドクターヘッセル  
インセクトポイズンリムーバー  
¥1,320 (税込)

10%で132円分ポイント還元

スマホでお買い物



実体験になりますが、クライミングに出かけていた際にハチに刺されコレの処置のおかげが痛い思いはしましたが軽症で済んだ思い出があります。同じ日に別パーティーも襲われていたようで、処置がうまくできずにヘリで搬送された話を後日聞いてから山では必ず携帯するようになりました。ハチや蛇、毒虫対策に、万が一のお守りにぜひ。



【石井スポーツ 長野店】西山 貴大

電源不要のソーラー&手回し発電で  
アウトドアに最適のライトです！



登山歴8年ほど。夏は北信五岳や東信の里山、北アルプスをメインに日帰りテント泊を楽しんでいます。冬はスキー、日帰り・小屋泊で雪山登山をします。

ルビテック

カオクリップ ¥1,320 (税込)

10%で132円分ポイント還元

スマホでお買い物



とてもコンパクトで携帯性に優れています。ソーラーパネルと手動のハンドルが本体についているため、日中はソーラー発電をして、暗くなってからはハンドルを回して充電できます。ハンドルは1分間に180回手回しすることで約5分点灯。災害時にも役立ちます。キーチェーンクリップによって様々な場所に取り付ける事ができ、もしもの時に手元を照らせるので日帰り登山でも必携のアイテムです。



【石井スポーツ 松本店】酒井 基樹

山では遭難のリスクがつきまとうもの。  
あなたとあなたの家族を守るため、  
ココヘリは「いざという時」に役立ちます！

お申込は  
こちらから



カメラを担いでどこでも出沒する自称山岳写真家。夏は一般縦走やファストハイク、冬は山スキーばかりしています。

COCOHELI

会員制捜索ヘリサービス ¥2,200(税込)

【石井スポーツ 特別入会金割引パック】

ココヘリは、超小型の電波信号発信機を貸し出し、遭難時に迅速な救助を可能にするサービスです。受信機を装備した専用のヘリやドローンで捜索し、発見後は県警や民間の救助隊に位置情報を共有します。昨年からのJRO(山岳救助機構)も付帯するようになり、遭難時の捜索、救助費用が補填されるようになりました。このサービスを利用すれば、家族が抱く不安も減らせます。広大な山中で最悪の結末を避けるために、必須の安全装備の一つだと思います。



【石井スポーツ 名古屋店】吉野 裕介

川や湖の水を瞬時に  
安全な飲み水に変える  
コンパクトな  
携帯用浄水器！



昨年からトレイルランニングデビューしました。登山歴は20年、アイスクライミングとロッククライミングをするためにカナダへ遠征経験あり。

KATADYN

ビーフリー1L  
¥7,480 (税込)

10%で748円分ポイント還元

スマホでお買い物



世界中で最も販売されている携帯用浄水器。アウトドアスポーツだけでなく、公的機関でも採用実績があり自然災害の現場で使用されるほど信頼性の高い製品です。水に含まれる微生物を99.9%、バクテリアを99.9999%除去。本体は63gと軽量なので、登山のお供におすすめ！また、お手入れしながら繰り返し使用できるBeFree ボトルなのでご家庭の防災アイテムにも役立ちます。



【石井スポーツ 登山本店】澤田 拓実

アウトドアシーンに最適な  
防水・防塵・耐衝撃のモバイルバッテリー！



2022年、登山を本格的に始めたくて入社しました。登山は始めたばかりですが、先輩スタッフに教えてもらいながら日々勉強中です。テント泊、沢登り、雪山とステップアップしています。

エレコム

モバイルバッテリー 5000mAh  
¥5,470 (税込)

10%で547円分ポイント還元

スマホでお買い物



いまや警察もモバイルバッテリー携行を推奨する時代。スマホやヘッドランプといった緊急時に大事なツールは徐々に乾電池では対応できなくなっています。また乾電池と違って種類を統一できるので結果的に軽量化や効率化が図れます。しかしモバイルバッテリーは濡れや衝撃で発火などの恐れがありますが、これはIP67相当の防水防塵性能と衝撃から守る外殻構造と内部のクッション構造のアウトドア仕様になっています。大容量もあります。

掲載価格は4月14日時点の価格となります。予告なく価格が変更となる場合がございます。最新の価格は店頭またはヨドバシ・ドット・コムでご確認ください。商品によっては発売前やヨドバシ・ドット・コムに未掲載の場合がございます。



# 「行きは歩いて帰りは走る」。 軽快に山を楽しむトレランの世界



アトスポーツ本店スタッフで、自身もトレイルランナーである保倉敏樹が、山を走ることの魅力を解説します。

## トレイルランニングで 日常にメリハリを!

トレイルランニングには、ひたすら道路を走ったりトラックを周回するロードのランニングとは違った魅力がいくつもあります。「最近、走るのに飽きてきちゃったな」と感じている人こそ、山を走ってみてほしいと保倉は言います。



アトスポーツ 本店  
保倉 敏樹

学生時代はロードやトラックの選手として鳴らした一方で、大学時代からトレイルランニングにも積極的に参戦。昨年12月に開催された「伊豆トレイルジャーニー」で準優勝を果たすなど、活躍が目覚ましい。

「まず、途中で目に入ってくる景色のバリエーションが違います。それだけですごい良い気分転換になる。山の上の方まで上がって、さらに雄大な景色に出会えると、逆に元気が出るし、『こういうランニングの楽しみ方もアリだな』って思えるんです」。

山を走るというと、ロードランよりも数段キツイのでは?と思うかもしれませんが、それは大きな誤解です。

「行きの上りは歩いて、帰りの下りだけ走ればいいんです。とにかく山に入ることが大事。それだけで結構いいトレーニングになります」。

歩いて登る動作を行う中で体の使い方を確認したり、障害物につまずかないように足の置き所に気をつけたり、下りで無駄な力を使わずに走るリズムを意識したり……。トレイルだからこそできる動きやトレーニングをすることで、ロードに還元されるメリットもたくさんあるので。

「いきなりハードな山に入る必要はなく、最初は比較的やさしい低山などで十分ですし、それこそ、公園の不整地とかウッドチップが敷かれたところで、舗装されてない道を走ることに慣れていくのも手だと思います」。

そして気になるのが、トレイルランではどんなア

アイテムが必要になるのか、ということ。

「基本的に、ウエアはロードで使っているもので十分だと思います。ただし、山は天気のコディションが変わりやすいので、プラスαの備えは必要です。そこで保倉がピックアップしたのが、右ページの3アイテム。水分や補給食、レインウエアなどを携帯するためのバックパック、アウトソールのグリップ力に優れるトレランシューズ、雨風をしのぐために欠かせないシェルジャケットです。トレイルに出かける前に、チェックしておきましょう」。



山に入る準備もトレランのお楽しみ!



# トレランに必要なアイテム選びのポイントとおすすめを解説!

## 1 バックパックの容量は10ℓ前後がおすすめ



バックパックを選ぶ際に、最も注目すべきは容量です。ミニマムな5ℓから20ℓ以上まで、さまざまありますが、おすすめは汎用性の高い10ℓ前後のもの。水や補給食、防寒着、エマージェンシーキットといった基本的な持ち物が、ちょうどよく収まるサイズ感で、30km程度までの短めのレースにも十分対応できます。好きなブランドやデザインで選ぶのもアリですが、フィット感の調整やボトルへのアクセスのしやすさなども考慮すると、より自分に合ったバックパックが見つかるはず。

### Pick up

SALOMON  
SENCE PRO 10  
¥22,000 (税込)

10%で2,000円ポイント還元  
スマホでお買い物

0 193128 506797



バックパックにもサイズがあるので、必ず試着してフィット感をチェック!

## 2 必須のトレランシューズはオールブラックが吉



トレランにおいて、特に下りのシーンで求められるのがシューズのグリップ力。ゆえにトレランシューズのアウトソールはどれも、地面をしっかり噛むように凹凸を持たせ、ラバーにも滑りにくい素材を使っているのが特徴です。アッパーは悪天候に備え、ゴアテックスなど防水透湿性のある素材を使ったものが多いでしょう。また、ロードほど使用頻度が高くないという人は、普段履きと兼用できる“オールブラック”のモデルがおすすめ。ホカやオンをはじめ、デザイン性にも優れたトレランシューズも数多く揃っています。

### Pick up

On  
Cloudventure  
Waterproof  
¥19,580 (税込)

10%で1,958円ポイント還元  
スマホでお買い物

7 650440 625919



登山靴ではお馴染みのヴィブラムソールを使ったシューズも多数

## 3 山での“御守り”にコンパクトなシェルジャケットを!



変わりやすい天候への備えとして、雨風をしのぐレインジャケットやウインドシェルも必須アイテムといえるでしょう。「例えば、丘の上などでひと休みするときに風が強かったりするケースも多いので、御守りがわりにバッグに忍ばせておくと安心です」(保倉)。トレランのレースでは“必携品”として参加条件のひとつになっていることも多く、一つ持っておいて損はありません。なお選定の際は、機能性に加えてコンパクトにまとまる携帯性にも注目。バックパックをいかに軽くできるかもポイントです。

### Pick up

THE NORTH FACE  
STRIKE TRAIL JACKET  
¥22,000 (税込)

10%で2,200円ポイント還元  
スマホでお買い物

4 580777 444444



防寒着や着替えは圧縮袋にまとめて収納すると便利



# 初めてでも備えていれば安心 トレイルランニング 装備 & ポイント



## 基本装備

### スピーディーな下りを楽しむ

#### シューズ

山道は舗装されていないので足場が悪くても走ることができるように作られています。グリップ力や横ブレに強く、踵周りはしっかり固定されているものを選びましょう。

コロンビア モントレイル  
トリニティー FKT  
BM6578/BL6578  
¥15,950 (税込)

10%で1595円分 ポイント還元

スマホでお買い物(Ms)



スマホでお買い物(Ws)



WOMENS



MENS

### 足のトラブル予防に

#### ソックス

ソックスを選ぶ際は、ムレにくさ、クッション性など目的に合わせた機能を選びましょう。丈は足首に近い長さがおすすです。



YAMAtune  
エンデュランスランナーソックス  
10011  
¥2,750 (税込)

10%で275円分 ポイント還元

スマホでお買い物



### 山での天候の変化に注意

#### レインウエア

山では体が冷えると低体温症など危険な状態になることもあるのでレインウエアを用意しましょう。トレイルランニング用であればより軽量が防寒着としても活用できます。

THE NORTH FACE  
フューチャーライト  
トレイルピークジャケット  
NP12370  
¥36,300 (税込)

10%で3,630円分 ポイント還元

スマホでお買い物



### 安全かつ快適なトレイルを

#### バックパック

トレイルランニング用のバックパックは背中の上部に重心がくるように設計されています。特にベスト型は、腰まわりに荷物が触れない構造のため走りやすくなっています。



サロモン  
ADV SKIN 5 WITH FLASKS  
LC2011500  
¥17,600 (税込)

10%で1760円分 ポイント還元

スマホでお買い物



ブラックダイヤモンド  
コスモ 350 ルーメン  
BD81309  
¥4,950 (税込)

10%で495円分 ポイント還元

スマホでお買い物



### いざという時のために携帯を ヘッドライト/ハンドライト

山の中では道に迷ったり、日暮れまでに下山できなくなってしまう可能性がゼロではありません。万が一のことを考えてライト類は携帯しておきましょう。

### 脱水症状はスポーツの敵

#### 水分補給グッズ

日帰りだとしても、水分は最低でも1ℓは持っていきましょう。バックパックを背負ったまま給水できるハイドレーションや水分の残量がすぐに分かるプラスチックボトルも人気です。



サロモン  
SOFT RESERVOIR 2L  
LC1916300  
¥6,160 (税込)

10%で616円分 ポイント還元

スマホでお買い物



# 長距離で真価を発揮する マックスクッシングモデル

コロンビアモントレイル/トリニティーマックス



**Columbia**  
**montrail**

トリニティーマックス

BM6243 ¥17,600(税込)

size: 25.0~29.0cm, 30cm

weight: 359g(27.0cm)

color: Black, White/Ocean Blue,  
Collegiate Navy

スマホで買い物



4 550328 738612

**ト**レイルランニングシューズの先駆けブランドとして、長い歴史をもつコロンビアモントレイル。トリニティーマックスは、そんな同ブランド史上最高のクッション性能を誇り、ロングディスタンスにおいてランナーが蓄積する疲労やダメージを軽減するニューモデルです。

その秘密は、ミッドソールに使用される独自開発の新素材フォーム「TECHLITE PLUSH」。極上のクッション性能が、ダメージの大きい長距離、長時間走行においても快適な走行を実現してくれます。また、凹凸のあるミッドソールデザインは、踵からつま先へのスムーズな重心移動をうながします。アッパーは舟状骨をしっかりホールドするデザインとなっており、踵のズレを防ぎ、つま先のストレスを軽減。さらには伸縮性のあるシューレースと鳩目を湾曲させたアシンメトリーの設計が、足の甲に偏りがちなプレッシャーを巧みに分散させます。

長距離をハードに駆け抜けるランナーにおすすめの一足です。



**史上最高のクッション性能**  
「TECHLITE PLUSH」を採用したミッドソールが極上のクッション性を発揮



**左右非対称のアッパーデザイン**  
足の甲の締め付けを分散させて圧迫感を軽減、極上のフィット感を生み出す



竹村 直太 石井スポーツ リンクス梅田店

**クッション性MAX! グリップ力MAX! リカバリーしながら走れる機能性MAXなトレランシューズ!**

押しポイントは、ただ柔らかいだけでなくモチットした感触で反発性があり、前足部にまでしっかりクッション性があり、登りでも下りでも乗り込めるところ。独特なソールの凹凸により安定感と軽量性をバランスよく両立し、よくある厚底のシューズのようにヒールから転がすのではなく、ミッドからフォアフットで走った際に、より機能が活かされるシューズです。

安全・快適装備

レインウェア

防水透湿性を維持しながら、さらなる軽量化を実現した軽量防水ジャケット。防寒着としてもおすすめです。

THE NORTH FACE 10%で2,200円分ポイント還元  
 ストライトトレイル ジャケット  
 NP12374  
 ¥22,000 (税込)



アンダーウェア

吸汗速乾ウェアの下に着用し、汗冷えや汗のべたつきを軽減させます。適度な保温力、汗抜けの良さで季節を選ばず使用できます。

ファイントラック  
 ドライレイヤー  
 ベーシック ノースリーブ  
 FUM0425  
 ¥4,400 (税込)



サポートタイツ

長距離コースやアップダウンの激しいコースで脚を支えてくれます。体への負担を軽減し、ケガの予防にもなります。

Goldwin(C3fit)  
 インパクトエアアー ロングタイツ  
 3F14127  
 ¥14,850 (税込)



アームカバー  
カーフゲイター

疲労軽減や木の枝、岩場での腕や脚の保護のためにも有効です。着脱ができるので温度調整がしやすい日焼け対策にも。

Bauerfeind  
 SPORTS COMPRESSION  
 SLEEVES ARM  
 62111166  
 ¥6,600 (税込)



Bauerfeind  
 SPORTS COMPRESSION  
 SLEEVES LOWER LEG  
 62110965  
 ¥6,600 (税込)



GPSウォッチ

色鮮やかなAMOLEDタッチディスプレイとチタンベゼルを備えたGPSスマートウォッチです。効果的なトレーニングや日頃の健康管理のための機能やフルカラーの地図が搭載されています。

ガーミン  
 フォアランナー 965  
 010-02809-60  
 ¥84,800 (税込)



エマージェンシーキット

ちょっとしたけがや傷も放置しておくとう悪化してしまう危険性があります。靴ズレやケガに備えておきましょう。

ユニバーサルトレディング  
 ファーストエイドキット(S)  
 LF-0051  
 ¥2,090 (税込)



and more

- キャップ/サンバイザー … 日除け、雨除け、虫除け、草除けなど顔へのさまざまな障害物対策に。
- グローブ … ストック使用時や岩場を登る時に活躍。フィンガーレスはサブリの摂取に便利です。
- サングラス … 紫外線から目を守ります。全天候タイプのレンズがおすすめ。
- インソール … クッション性により足の負担を軽減します。怪我の予防にも。
- トレランボール … 長時間のアップダウンで身体の疲労を軽減します。折りたたみための超軽量タイプがおすすめ。
- ドライバッグ … 絶対に濡らしたくないものはドライバッグで完全防備を。
- 防寒着 … 高所エリアでは1年中、秋冬のランニング時は休憩時の防寒対策に必携です。
- アミノ酸系サプリメント … 行動前、中、後の摂取でパフォーマンスアップ。日頃のコンディショニング作りにも。
- エナジージェル … 摂取してからの吸収が早く、即エネルギーになるので補給に最適です。
- エナジーバー … 脂質が少なく効率よくエネルギーになり、噛んで食べることで満腹感を満たします。

- ミネラル … 汗で失われるミネラルを補給。熱中症・痙攣の予防に。塩分・電解質・足つり防止。
- 地図/コンパス … コースミスしないとは限らないため、自分の位置を把握するためセットで準備が必要です。
- ホイッスル … もしもの時に周囲に位置を知らせます。
- エマージェンシーシート … 万が一動けなくなった場合に体温を保持するための超薄ブランケット。
- テーピング … 捻挫や膝痛の予防に。怪我など応急処置にも役立ちます。
- ポイズンリムーバー … 夏の山ではあると安心。害虫に刺された時に素早く毒を吸い出す応急処置アイテム。
- 熊鈴 … 最近は熊の遭遇報告が多くなっています。不要な遭遇を避ける為に。
- モバイルバッテリー … 携帯電話の緊急充電に必須です。
- 予備電池 … ヘッドライトなどの予備電池の携帯も忘れずに。
- ゴミ袋/携帯トイレ … ゴミは必ず持ち帰りましょう。





# スタッフがおすすめする トレイルランニングが楽しめる山



**岩手県** あすまねやま **東根山** 走行距離/標高差: 11km/718m  
所要時間目安: 約3時間

ラフランス温泉保養公園内登山口 → ききょう荘裏林道 → 東根山登山道蛇石コース → 東根山登山道猫の背コース → 水分神社 → 東根山登山道〜ラフランス裏遊歩道 → 東根山登山口(終点)



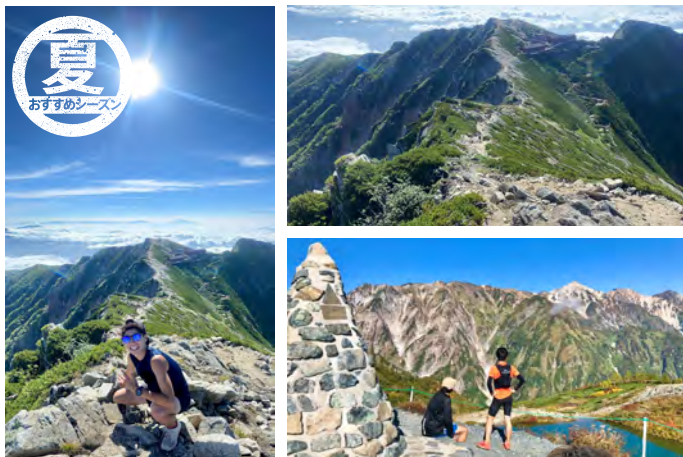
東根山をぐるっと一周するコースとなります。一周約11kmと短めのコースではありますが、山容は変化に富んでおり、タフな登りあり、気持ちよく走れるふかふかな道もあり、絶景の田園地を眺める展望地ありと初心者でも楽しめます。杉林の林道を走っている間はあまり日に当たらないので、走り始めの2、30分はソフトシェルジャケット等少し防寒性のあるウェアを着用することをお勧めします。また、見晴展望地を過ぎた所から始まる急な下りでは、張ってあるロープを使いながらでないと危険な位の斜面なので、必ずグローブを用意してください。



石井スポーツ 盛岡店  
日野 貴史

**長野県** からまつだけ **唐松岳** 走行距離/標高差: 13km/±1300m  
所要時間目安: 保存: 2時間10分 一般的往復時間: 約7時間

黒菱の駐車場スタート → 八方池山荘 → 第3ケルン → 唐松岳山荘 → 唐松岳山頂の往復コースになります。



唐松岳は初めて北アルプスに登られる方におすすめです。理由は登山道が整備されているため、非常に登りやすく、走りやすいコースだからです。また山頂付近の稜線から白馬の連なる山が見れたり登った疲れも吹き飛ばすくらいの絶景が待っています。そして天候に恵まれれば惚れ惚れする雲海の景色が広がります。今でもあの感動は忘れられないくらいの思い出です。

おすすめポイントは八方池から見る白馬の山々です。晴天時だと八方池に映るときもあり、神秘的です。ぜひ一度行ってみてください!



アートスポーツ 本店  
保倉 敏樹

**神奈川県** ひがしたんざわみやがせ **東丹沢宮ヶ瀬** 走行距離/標高差: 32.1km/1,116m  
所要時間目安: 約4時間(サブ4時間程度のペース)

宮ヶ瀬湖畔園地 → 早戸川橋、三日月橋、本間橋の3つの橋 → 幡ノ木丸 → 山頂の姫次東 → 太平 → 松茸山 ※松茸山の小屋で休憩可。林道を折り返してスタート地点へ戻ります。



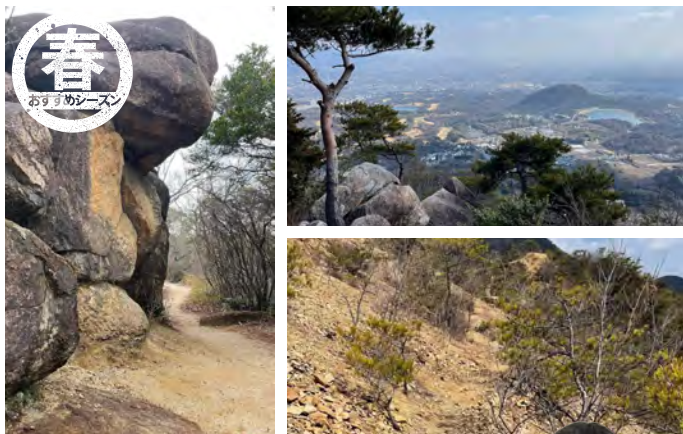
コースはトレイルが40%と林道60%になっており、両方が楽しめます。前半10kmはゆるやかな登り林道になっているので、一定のペースで走ります。長い登りが続くので、登りのトレーニングとして走ってみてください。トレイルは急登や尾根があり、トレイルを楽しみつつ下る際はスピードをコントロールして走って下さい。松茸山を越えると最後は5km弱の林道です。ペースを上げて走り切ってください。時間に余裕のある方は長距離の練習としてこのコースを周回することをオススメします。



アートスポーツ ヨドバシ横浜店  
大田 太一

**兵庫県** じょう かのんやま かしがみね **ガベノ城・観音山・櫻ヶ峰** 走行距離/標高差: 16km/±1,000m  
所要時間目安: 約3時間

スタート: 北山緑化植物園 → ガベノ城 → 観音山 → 櫻ヶ峰  
ゴール: 北山緑化植物園



六甲山系でもあまり知られていない西宮市の山々を繋ぐ周回コースです。まずはガベノ城にガツッと登り、そこから観音山へ。観音山からは町を一望しながら気持ちよく走り、途中岩々しい景色の中を駆け抜けます。まるでアメリカ西部を走っているかのよう。次はコース上一番高い櫻ヶ峰へ。馬の背もあり、走ってきたコースが見えるのもポイント。ここからはテクニカルなダウンヒルで一気の下って北山緑化植物園の中でゴール。急登あり、気持ちよく走れる箇所あり、眺望あり、沢あり、テクニカルなダウンヒルありな16km。きっと飽きることなく楽しめるでしょう。気になる方は店頭にてコースのQRコードをお配りします。



石井スポーツ リンクス梅田店  
竹村 直太

ウラヤマでも、ヒマラヤでも

# ARAI TENT

[www.arai-tent.co.jp](http://www.arai-tent.co.jp)



エアライズ2

## 地上のあらゆるフィールドへ

**エアライズ1** 1人用[最大2人] 1,360g 50,600円(税込)

**エアライズ2** 2人用[最大3人] 1,550g 57,200円(税込)

**エアライズ3** 3人用[最大4人] 2,070g 71,500円(税込)

**エアライズ4** 4人用[最大5人] 2,600g 85,800円(税込)



株式会社アライテント

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢5-12-12 Tel:04-2944-5855 テントやザックなどが掲載された総合カタログをご希望の方は切手300円分を同封の上、左記住所の「カタログ請求」係までご請求ください。

# 新たな世界へ、 泊りで山へ行こう！

## 山小屋泊 & テント泊縦走

日帰り登山の経験を重ねると、そろそろ泊まりで登山してみたいなんて思いはじめるもの。泊まりのスケジュールであればコースタイムの長い山でも、日帰り可能な山でもゆっくりと楽しめます。また、朝晩のきれいな景色を眺めたり、日帰り登山では体験できない山の世界を味わうことができます。初めての方でも安心の山小屋泊・テント泊の魅力と装備をご紹介します。



# 新たな世界へ 山小屋泊登山へステップアップ

自分だけの一番がきっと見つかる  
～FIND YOUR BEST～



石井スポーツ 登山本店  
難波 花英

大学に入り「新しいことをはじめたい」とワンダーフォーゲル部に入部。それまでは地元の低山しか経験がなかったが、日本アルプスにも登り、卒業してからも登山に親しむ。登山歴7年。

## 日本アルプスの素晴らしさを実感

「最近、登山をはじめました！ 山に登るって気持ちいいですね。次はどここの山に行こうか考えているところです！」。もしも、そう考えているなら、山小屋泊登山にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

「山小屋に泊まる登山では、2日続けて、もしくは数日、毎日、ひたすら長い距離を歩かなければなりません。長時間歩くための身体づくりは欠かせませんね」と言う、石井スポーツ登山本店スタッフ、登山歴7年の難波花英。

「身体づくりと言ってもハードなトレーニングは必要ありません。たとえば、月に一回程度でもいいので、近郊の低山に登り、山道に慣れるとか。私は東京に住んでいたので高尾山に登っていました」

高尾山で山道に慣れた難波花英の山小屋初体験は白馬岳。朝、柵池自然園を出発し、その日のうちに白馬山荘へ。はじめて経験した日本アルプス、その景色に魅了されたそうです。

「白馬山荘の前で日没を見て、翌朝、日の出を見て、『こんな景色が日本で見るんだ！』って感動したのを覚えています」とのこと。山小屋で同室になった別のグループと、夕方、お互い語り合ったのも楽しかったそうです。

山小屋泊登山は、道のりが長いだけでなく、日帰り登山では経験できないことがいっぱいあります。ぜひ、チャレンジしてみてください！

## 私の山小屋泊登山 PHOTO ALBUM





## 山小屋泊登山に防寒着は必須

どの山に登るかにもよりますが、初級者レベルの山であれば、山小屋に泊まる場合でも、バックパックは、30～40リットルぐらいのものでよいでしょう。

シューズは、普段履いているスニーカーでは疲れるし、危険もあるので、足首を守ってくれるハイカット、ソールもしっかりしたマウンテンシューズを選びたいですね。

あとは防寒着。夏場でも頂上付近はとても寒いので必携です。せっかく日没や日の出を見ようと待っているのに、寒くてられないなんてもったいないですよ！

私は、フリースのジャケットと薄いダウンウェア、両方持って行くのをおすすめします。ダウンはコンパクトに収納できるものがベスト。動いている時に寒ければフリースジャケットを着て、休憩中や山小屋などで冷えるようであれば、その上にダウンを羽織れば寒さをしのげます。薄手の防寒グローブも用意したいアイテムのひとつ。

山小屋の夜は冷えるので、ダウンパンツがあるとさらにいいでしょう。女性におすすめは、ダウンスカート。腰に巻くタイプのもは、山小屋でボトムスを履き替えるのにも重宝します。

山小屋は雑魚寝の場合があるかもしれないので、耳栓やアイマスクなどの音・光対策も忘れずに。

私は、化粧落としシートや最低限のクリームなどは山にも持っていきますが、買ったまま持って行くのではなく、ジップ付のビニル袋や小さなケースに小分けにして持っていきます。

さあ、日本アルプスにチャレンジ！



Foxfire **WOMENS**  
PFユニットダウンジャケット  
8113160 (226)  
¥28,600 (税込)

10%で2,860円分 ポイント還元

スマホでお買い物



AXESQUIN **WOMENS**  
Women's  
Basic Down Pant  
012010 D50  
¥21,450 (税込)

10%で2,145円分 ポイント還元

スマホでお買い物



Mountain Hardware  
ポーラテックスティミュラスグローブ  
OU6798 010  
¥4,950 (税込)

10%で495円分 ポイント還元

スマホでお買い物



mont-bell **WOMENS**  
サマーラップスカート  
1105598  
¥6,490 (税込)

3%で195円分 ポイント還元

スマホでお買い物



## 初心者におすすめ燕岳

山小屋泊登山をはじめたいという方に最初に行ってもらいたいおすすめは燕岳。

燕岳は、日本アルプスをはじめようと思っている初心者に最適な山です。高度感が味わえる割には登りやすく、お楽しみポイントがたくさん！ 燕岳登山口から約4時間、燕山荘まであと90分程度のあたりにある休憩所・合戦小屋。夏はここでスイカが食べられるんです！ここで休憩して疲れをとって山頂へ。映えポイントもいっぱいありますよ！

燕山荘に着いたらケーキも味わってくださいね。疲れた身体に最高です！



**MAKE:TIME**

FOR OPEN AIR



MAKE TIME WITH THE NEW  
**ZULU & JADE**



# 使い勝手の良さはそのまま さらに背負いやすくアップデート

グレゴリー/ズール35



ZULU 35

¥30,800 (税込)

Size: SM/MD, MD/LG

Weight: 1,580g

Color: ボルネチックブラック、ハローブルー、  
フォリジグリーン

スマホでお買い物



**極**上の背負い心地、使い勝手に優れた各種ポケット、耐久性と軽量性など、バックパックに求められる要素を高次元で揃えている人気のモデル。2023年春にモデルチェンジし、形状はより縦長のすっきりフォルムに、ヒップベルトのパッドはより厚みを増し、背負い心地もアップしました。

大きく開きインシュレーションジャケットなども入れられるフロントのストレッチメッシュポケット、スマートフォンや行動食などが入る大型のヒップベルトポケット、内部にファスナーで閉じられるポケットを内蔵する雨蓋のトップポケットなど便利な各種ポケットはそのまま、システムチックにモノを整理することができます。通気性に優れた背面のメッシュパネルも前モデルから踏襲されているので、暑い時期の山行でも背面を空気が通り抜け快適です。

こちらの35Lは日帰りから小屋泊でオールマイティーに使えるサイズ。カラーはブラックの他にブルー系、グリーン系のカラーがあり、さらに女性用モデルのジェイドも用意されています。



**通気に優れた背面のメッシュ構造**  
背面はメッシュパネルになっているので、暑い時期でも蒸れにくく快適



**便利な腰回りのポケット**  
ヒップベルトやサイドには大型のポケットが。行動中も便利に使えます



鈴木 総介 石井スポーツ 秋田店

**抜群の一体感で快適登山をサポート、  
これ一つで多様な登山に対応します！**

日帰り登山から小屋泊登山まで幅広い山行に対応可能なグレゴリーのロングセラーバックパック。ライフスパンEVAフォームによる抜群のフィット感と背面のメッシュ構造により長時間の行動でも重さや蒸れを感じさせず快適に活動可能です。多数の収納スペースのおかげで行動食やカメラ、GPSなどを分けて収納しやすいのもおすすめポイントです。

# 日帰り登山の装備にアイテムをプラス 初めての山小屋泊を 快適にするギア & ウェア



日帰りの登山に慣れてきたら次にチャレンジしたくなるのが泊りがけの山行です。日帰りでは体験できない朝晩のきれいな景色を見たり、仲間や山小屋で出会った人々と交流を交わしたり山での楽しい時間を存分に味わうことができます。初めての宿泊登山でおすすめなのは山小屋泊。山小屋では食事や就寝のための用意も整っているため、日帰り登山に慣れてきている方であれば基本装備に少しアイテムを追加すれば快適な山小屋泊山行を楽しむことができます。安全で快適な山小屋泊山行のための装備ポイントを紹介いたします。

## バックパック

日帰りより着替えなどの荷物が増えるので35ℓ以上の容量のバックパックがおすすめです。



フォリッジグリーン

グレゴリー  
ズール35  
146671/146670  
¥30,800 (税込)

10%で3,080円分 ポイント還元  
スマホでお買い物  
0 190207 093896

☑ ハローブルー、フォリッジグリーン、  
ボルケニックブラック  
☑ SM/MD 33 ℓ、MD/LG 35 ℓ  
☑ W1.58kg

日帰りから山小屋泊の山行に対応できる容量。フロントから中へアクセスでき、雨蓋を開けなくても中身が取り出せる機能はとても便利。

## レインウェア

山の天気は変わりやすく、雨風を防ぐのはもちろん防寒着としても役立ちます。



MAMMUT  
CLIMATE RainSuit  
1010-26551  
¥51,700 (税込)

☑ 460l iguana-black  
☑ S~XXL  
☑ W540g

10%で5,170円分 ポイント還元

スマホでお買い物  
7 613357 839563

適度なゆとりながらもすっきりとしたシルエットで動きやすく、アクティブに行動できるレインスーツです。

MENS

## ヘッドライト

日帰り登山でも必須のアイテムですが、山小屋の消灯は早いので枕元においておくとい良いでしょう。

ブラックダイヤモンド  
スポット400  
BD81308  
¥7,150 (税込)

10%で715円分 ポイント還元  
スマホでお買い物  
0 793661 519782

☑ ボルドー  
☑ W78g  
☑ 全光束:400ルーメン  
☑ 照射距離:高照度86m/低照度8m

BD1500 バッテリー(別売)と単4アルカリ乾電池のいずれかを使用できるハイブリッドタイプ。軽量コンパクトボディです。



## 靴

長い距離を歩くこともありますので、ケガの防止にもなるミドルカット以上の靴を選びましょう。

AKU  
アルパトレック M's  
アルパトレック W's  
9771SG/9781SG  
¥31,900 (税込)

10%で3,190円分 ポイント還元  
スマホでお買い物(M's)  
8 1032696 690380

スマホでお買い物(W's)  
8 032696 690472



WOMENS  
317 BLACK/MAGENTA

MENS  
110 BLACK/GREEN

☑ (M's) 110 BLACK/GREEN  
(W's) 317 BLACK/MAGENTA  
☑ S (M's) UK6~11、(W's) UK3~7  
☑ W (M's) 575g (UK8片足)、(W's) 460g (UK5片足)  
☑ M アッパー:1.8mm スエード+ナイロン+マイクロファイバー、  
ライニング:ゴアテックス、ソール:Vibram CURCUMA

フィット感が良く、しっかりと足首をホールド。軽量でソールが硬めに設計されているため足場の悪い登山道を長時間歩いても疲れにくいです。

## 防寒着

山小屋の中や朝晩の冷え込み、低体温症の予防のためにも防寒着は必ず携帯しましょう。

ザ・ノース・フェイス  
マウンテンパーサー  
マイクロジャケット  
NL22304  
¥12,650 (税込)

10%で1,265円分 ポイント還元  
スマホでお買い物  
4 580777 509754

☑ OM、K、TB  
☑ S~XXL  
☑ W約255g (Lサイズ)  
☑ M Versa Micro 100 ECO (ポリエステル100%)、肩部分:  
NORTHTECH Cloth ECO (ナイロン100%)

森林限界を超える登山シーンから肌寒い季節のキャンプまで幅広く活用できる、軽量で優れた保温性を持つマイクロフリースを採用したジャケット。

MENS  
OM



# 山小屋泊登山や コンパクト装備での縦走登山に

ミステリーランチ/ブリッジャー45



**MYSTERY  
RANCH**  
Bozeman MT USA

ブリッジャー45  
19761527 ¥40,700(税込)  
size:43ℓ  
weight:2,000g  
color:Black, Mineral Gray

スマホで買い物



0 888564 202807



**そ**の背負い心地のよさと、ギミックあふれるものづくりで、登山者やバックパッカーたちに愛されるミステリーランチ。ブリッジャーはそんな同ブランド渾身の新モデルで、新たな定番になること必至です。

その魅力は、なんといっても実重量より軽く感じさせてくれる抜群の背負い心地。背面に内蔵されたスプリングスチール製のワイヤーフレームが、荷重を支えながら、体の動きに追従し、想像以上にラクに背負えます。そして、バック背面の独自構造により背中と非接触エリアが設けられそこを空気が通り抜けることで蒸れにくく快適です。

もうひとつの特徴は、道具を効率よく収め、出し入れしやすい多様な収納システム。フロントパネル左右のジッパーによりパネル全面がオープン可能。ショルダーやウエストにも使い勝手の良いポケットを配備。

43Lという大きさは、小屋泊まりにも、コンパクト装備での縦走登山にも対応するサイズ感。登山や旅におすすめです。



#### 便利なエンデュランスヨーク

よく使う小物を機能的に収め、ウォーターボトルも収納できます



#### 機能的なボトムコンパートメント

テントやスリーピングバッグなどの収納に。大きく開くのでアクセスも簡単



白居 洋介 石井スポーツ ヨドバシ横浜店

#### 長い距離を安定して快適に背負えてベテランからビギナーまで楽しめるバックパック

独特のショルダーハーネスは肩から胸にかけて厚くやわらかいクッションが広い面で心地よくフィットします。しっかりと荷重分散ができるので安定して長い距離を背負えて、長い距離でも快適に歩けます。使い勝手の良いディテールが満載で、背中が汗で蒸れにくい作りなのもうれしいですね。



# これがあればより安全で快適に！ 山小屋泊おすすめアイテム

## インナーシート

布団が肌に直接触れるのを避け、寒い夜の防寒にも役立ちます。



イスカ  
シルクシート レクタ  
212121  
¥9,900 (税込)

10%で990円分ポイント還元

スマホでお買い物



4 988998 212116

ネイビーブルー

W85×H185cm、収納サイズ：径7×12cm

W130g

しなやかで、肌触りの良い100%シルク素材を使用し、  
快適・軽量・コンパクトなシートを実現しました。

## 防水バッグ

着替えなど濡らしたくないものを入れたり、洗濯物を分けたり荷物を整理するのに役立ちます。

SEA TO SUMMIT  
eVac ドライザック 13L  
ST83179  
¥4,070 (税込)

10%で407円分ポイント還元

スマホでお買い物



9 327868 153879

ターキッシュタイル



ターキッシュタイル、ペルーガ  
S 13ℓ、45.9×22×20cm  
W 72g

ボトムに防水透湿素材eVentファブリックを使用。バルブを使わずにコンパクトに圧縮できるドライザック。

EXPED  
Fold Drybag L S  
397384  
¥2,530 (税込)

10%で253円分ポイント還元

スマホでお買い物



4 518756 696690

S 5ℓ 31×17×12cm  
W 40g

耐久性と柔軟性に優れたPUコーティングされた70Dタフタナイロン製で、耐水圧10,000mmのドライバッグ。



## 水筒・ボトル

登山中・休憩時の水分補給は重要です。お水をもらえることもあるので詰め替えできるものが便利です。

※お水は有料の場合もあります

サーモス  
ステンレスボトル FFX-901  
811700213  
¥6,430 (税込)

10%で643円分ポイント還元

スマホでお買い物



4 562344 371049

マットレッド



マットレッド、マットブラック、クリアステンレス  
S 8×8×30cm  
W 390g

しっかり握れるボディリングに、衝撃に強い底カバー、保温力・耐久性を高めた「山専用ボトル」です。

ZeroBarrel  
アスリート 532ml(18oz)  
ZW-01  
¥3,960 (税込)

10%で396円分ポイント還元

スマホでお買い物



4 582561 495021

Matte Black



Matte Black  
S 口径：58mm 幅74×高さ200mm  
容量：532ml(18oz)  
W 295g  
M 1/8ステンレス鋼 ポリプロピレンシリコーンゴム

細口の飲み口を使用すればキャップ本体を外さずに飲むことが出来るアスリートモデル。アクションをしながらでも給水が可能です。保冷・保温可。



## エマージェンシーグッズ

山での怪我やアクシデントに備えて応急処置のできるグッズを持っていると安心です。

ドクターヘッセル  
インセクトボイスンリムーバー  
HS01100000  
¥1,320 (税込)

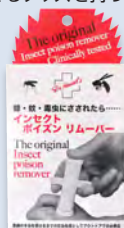
10%で132円分 ポイント還元

スマホでお買い物



- 本体最大直径27mm、長さ93mm、レバー幅62mm
- W12g(1個あたり)
- プラスチック(ポリエチレン系)

小型で軽く、誰にでも手軽に使用でき、傷口に応じてカップ両側のマウスピース面を差し替えて使用できます。医師の手当てを受けるまでの応急処置です。



エアーズム  
セイバーレッド  
ベアーアタック  
(熊撃退スプレー)  
B5457  
¥17,600 (税込)

10%で1760円分 ポイント還元

スマホでお買い物



噴射距離:7~8m、噴射時間:5~7秒  
全ての状況(人体への影響)を考えた「カプサイシン」2.0%含有の熊攻撃抑制剤です。ホルスター付き。



## 地図・コンパス

山の遭難事故で最も多い要因が道迷いです。自分のいる位置を把握できるように携帯しましょう。

SILVA  
シルバ No.3 BLACK  
ECH137  
¥4,730 (税込)

10%で473円分 ポイント還元

スマホでお買い物



- 54×108mm
- W33g
- 耐温度:-40~60℃

リングを黒にして視認性を向上させたシルバのスタンダードモデル。



## モバイルバッテリー

携帯を多用すると、電池がなくなってしまうこともあるので備えておきましょう。

エレコム  
モバイルバッテリー 5000mAh  
DE-NEST-5000OV  
¥5,470 (税込)

10%で547円分 ポイント還元

スマホでお買い物



- オリーブ、サンドベージュ、ブラック、マスタード
- S3.6×13.5cm W132g

アウトドアシーンに最適な防水・防塵・耐衝撃のモバイルバッテリーです。



# UV & 防虫対策も忘れずに

## UV対策

山の紫外線は1000m標高が高くなるごとに10%程度アップするといわれています。夏はもちろん、冬の雪面からの反射などの紫外線から身体を守りましょう。

sealer del sol  
マルチガードUVスティック 15g  
sd026  
¥2,280 (税込)

10%で228円分 ポイント還元

スマホでお買い物



蚊の苦手な精油を5種類ブレンドした日焼け止め。スティックタイプなので簡単に塗れます。SPF50+/PA++++



## 防虫対策

特に夏のアウトドアシーンで虫は付き物。なるべく肌を露出しないのも一つですが、あらかじめ予防することで不快な虫刺されから身を守りましょう。

sealer del sol  
アロマミストヴェール 100ml  
sd020  
¥1,430 (税込)

10%で143円分 ポイント還元

スマホでお買い物



蚊の苦手な精油を5種類ブレンドしたボディローション。ディートフリーで安心してお使いいただけます。



sealer del sol  
マルチガードUVジェル 50g  
sd018  
¥1,760 (税込)

10%で176円分 ポイント還元

スマホでお買い物



ジェルタイプなので、白浮きもなく「つけた感」ゼロの蚊の苦手な精油を5種類ブレンドした日焼け止め。SPF50+/PA++++



BUFF  
COOLNET UV +  
427267  
¥4,070 (税込)

10%で407円分 ポイント還元

スマホでお買い物



- STRAY BLUE
- 22.3×53cm W38g
- リサイクルポリエステル95%、ポリウレタン5%

2本分のリサイクルプラスチックボトルから作られ、繊維にしっかりと無色無臭の虫除け成分を固着させた防虫加工フェイスマスクです。虫除け効果は洗濯70回OK! UPF50サンカット機能で、速乾性、通気性があり、快適な付け心地です。



BUFF  
COOLNET UV + INSECT SHIELD  
350602/385239/350671/350596  
¥4,070 (税込)

10%で407円分 ポイント還元

スマホでお買い物



- SOLID MILITARY、SOLID LILAC SAND、SURYA TURQUOISE、SOLID STONE BLUE
- 22.3×53cm W38g
- ポリエステル95%、ポリウレタン5%

湿気を気化させ体の熱を取り除き、涼しく快適に過ごすことの出来る革新的な生地を使用したフェイスマスク。長期間効果的なInsect Shield(虫よけ加工)技術、UPF50(紫外線98%カット)のUVカット機能付き。



掲載価格は4月14日時点の価格となります。予告なく価格が変更となる場合がございます。最新の価格は店頭またはヨドバシ・ドット・コムでご確認ください。商品によっては発売前やヨドバシ・ドット・コムに未掲載の場合がございます。



# 新たな世界へ テント泊縦走登山へチャレンジ

## 自分だけの一番がきっと見つかる ～FIND YOUR BEST～



### テント泊登山ならではの特別な達成感

「山でテントに泊まるって、何か特別な感じ。動物のようだと感じる時もあります。動物たちも、夜、山のどこかで寝ている。一緒ですね。日帰り登山とはまた違った魅力があります」と、石井スポーツ名古屋店、朝日陽子。

彼女が山に登りはじめたきっかけは屋久島でした。ガイドを手配して白谷雲水峡を歩き、自然の素晴らしさに魅了され、いまの仕事に転職。はじめてのテント泊登山は、石井スポーツの先輩とともに金峰山・瑞牆山へ。富士見平小屋のテント場でテント泊を初体験しました。

「駐車場からテント場まで1時間くらいで行けるのですが、荷物が重くて大変で、すれ違う人から『こんにちば』って声掛けられても返事すらできなかった

のを覚えています」。半年後には、剣沢キャンプ場でテント泊、剣岳の頂上にも立ちました。テント泊登山にチャレンジしたい方へのアドバイスを聞くと「最初から重い荷物を背負って長い距離を歩くのは大変なので、テント場まで1時間くらいで行けるとか、友だちと一緒になら、共用できるものを分担して持つようにすればいいと思います。それでも不安だったら、日帰り登山で、2ℓのペットボトルをバックパックに入れ重い荷物に慣れるのもいいですよ。荷物が重いと、体力や筋力が必要だし、バランスや身体の使い方も知らない。近場でいいので山に行く頻度を増やして慣れてくださいとのこと。

テント泊登山。山小屋泊登山とはまた違う達成感が待っていることでしょう!



石井スポーツ 名古屋店

朝日 陽子

最長の縦走は4泊5日、全部テント泊。「山で泊まるならテントでしょ!」という思い込みからスタート。アウトドアとは無縁の生活から一転、いままでは沢登り、シーカヤック、雪山などなど、時間があれば外に飛び出すようになりました。登山歴10年。

### 私の日本アルプス縦走&テント泊登山 PHOTO ALBUM



美術系の大学に通っていた朝日陽子。空いた時間には、山の景色をスケッチしているそうです。気分転換にもなるし、帰宅後、山行を思い出すこともできます。山に登るだけでなく、自分なりの楽しみ方を見つけると、さらに楽しい登山になるでしょう。



## 将来を見据えて装備をチョイス

バックパックの容量は50~60ℓのものがいいでしょう。最初は、いろいろ不安で、あれもこれもと荷物が増えてしまうので、余裕を持って60ℓ。慣れてくると必要のないものも出てくるので、そうなると50ℓでもいいかもしれません。

山小屋泊やテント泊の場合、宿泊場所に荷物を置いて、そこから短いトレッキングに行くこともできるので雨蓋をはずして携帯できるタイプのバックパックは便利です。

ミレーの「サース フェー 60+20」は、その名の通り、荷物が多い時、プラス20ℓ、本体を伸ばして収納することができます。

グレゴリーの「バルトロ65」は、可動式のオートフィット機能付きのショルダーハーネスとダイナミックなヒップベルトでベストなフィット感を得られるのが魅力です。

荷物が重くなる分、マウンテンシューズもソールが硬く、足首を守ってくれるハイカットがいいでしょう。オールマイティに履けるAKUの「コネロ III GTX」、余裕があるのであればスポルティバの「エクイリビウム ST GTX」はおすすめです。

あと大事なものは防寒装備。夜のテントは山小屋以上に冷え込むので、フリース、ダウンジャケット、ダウンパンツは持っていきたいし、マットも必須です。

荷物が多くなるので、軽い装備のほうがラクなのですが、軽いものは高価なので、そこは予算の都合も考えて優先順位をつけてセレクトすること。それと、どこに行きたいのか、将来的に目指すところも含めて装備を考えるのが大切。ステップアップしても、買い替えをしなくていいスペックのものを選ぶようにしていくと、後々、余計な出費を抑えられると思います。



MILLET  
サース フェー 60+20  
MISO637  
¥35,200 (税込)

10%で3,520円分 ポイント還元

スマホでお買い物



GREGORY  
バルトロ65 RC  
1424401129  
¥52,800 (税込)

10%で5,280円分 ポイント還元

スマホでお買い物



AKU  
コネロ III GTX  
878.81SG 117  
¥39,600 (税込)

10%で3,960円分 ポイント還元

スマホでお買い物



LA SPORTIVA  
エクイリビウム ST  
GTX  
999100  
¥60,500 (税込)

10%で6,050円分 ポイント還元

スマホでお買い物



## はじめてのソロ長期縦走で失敗の連続 折立~黒部五郎岳~雲ノ平

4泊5日で計画。それだけ長い縦走となると天気の良い日もあれば、悪い日もあります。2日目の移動で雨。荷物、全部、びしょ濡れ。3日目は快晴だったので出発をちょっと遅らせて乾かしてから歩きはじめたのですが、雨の中を無理して歩いたので疲労が蓄積。慣れないアルファ米が口に合わず食べられませんでした。結局、1日で食べたのはカロリーメイト2箱だけ。後で考えると、大量に汗をかいていたのに、あまり水を飲んでいなかったのが原因でした。荷物を軽くするために持っていったアルファ米だったのですが、他の人の軽量化の食事を真似する必要はなく、慣れているものを持っていけば良かったと後悔しました。

この時、いろいろありましたが、無事に帰って来て、今ではいい経験ができたなと思っています。次はどこに行こうかワクワクしながら考えている自分があります！

# テント泊縦走登山に対応した 機能を備えたギアを選ぼう!



## 大型バックパック

荷物が増えるテント泊では60ℓ以上収納できる大型バックパックが必要となります。長時間の山行でも身体への負担を軽減する機能が盛り込まれています。



001



003



002

山小屋泊の長期縦走からテント泊で使える汎用性の高いモデル。ヒップベルトに荷重を効率よく伝え、ショルダーハーネスとヒップベルトの長さや角度を細かく調整することができます。

Osprey  
イーサープラス60  
OS50079  
¥56,100(税込)

10%で5,610円ポイント還元

スマホでお買い物



0 1843820 109597

002 アクソグリーン、001 ブラック、  
003 エクリプスグレー  
S/M=58L、L/XL=60L  
S/M=縦78×横37×奥33cm、  
L/XL=縦83×横37×奥33cm  
M/S/M=2.54kg L/XL=2.66kg



通気孔を備えた射出成形のダイカットフォームフレームシートにより快適な背負い心地



レインカバーを標準装備しているため、急な雨から荷物を守ります



着脱式のトップリッドはサブザックやアタックザックとしても活用可能

## マウンテンブーツ

テント・シュラフ・食料と長時間多くの荷物を背負っていることで足元への負荷が大きくなります。岩稜帯や不安定な道を歩くこともあるので安定感・サポート力のある重登山靴がおすすめです。

MENS  
CARBON/MOSS



WOMENS  
CARBON/CERISE



LA SPORTIVA  
トランゴアルプエボGTX  
トランゴアルプエボGTX ウーマン  
11N900723/11O900409  
¥63,800(税込)

10%で6,380円ポイント還元

スマホでお買い物(Ms)



8 020647 108121

スマホでお買い物(Ws)



8 020647 108299

0 (M's) CARBON/MOSS  
(W's) CARBON/CERISE  
S (M's) EU40~45  
(W's) EU34~40  
M (M's) 790g (EU42片足)  
(W's) 665g (EU38片足)

レザーアッパーと縫い目を排したサブスキン・インジェクション製法を採用することで、さらなる堅牢性と防水性を実現。レザーならではの快適な履き心地と軽さも大きな特徴。ハードルートを歩く縦走やテント泊に最適な1足です。

## LEDランタン

テント泊登山の必需品のランタン。中でもLEDランタンなら燃料いらずのエコで安全。小型でありながら明るいため少しでも荷物を軽くしたいという方におすすめです。



ホワイト



ブラック



CARRY THE SUN  
ウォームライト ミディアム  
24032  
¥4,290(税込)

10%で429円ポイント還元

スマホでお買い物



4 514713 007301

0 ホワイト、ブラック  
S 11×11×11cm(使用時)、11×21×12cm  
(収納時)  
W 86g  
M 電源:ソーラー充電式、リチウムポリマー電池 明るさ:強/100ルーメン、中/20ルーメン、弱/10ルーメン



光源に温もりのある暖色系LEDを用いたモデルです。約500回繰り返して充電でき、ランニングコストはゼロ円です。



# 定番人気のトレッキングモデルが より岩場に強く、オールマイティに

ローバー/ティカムエボ GT



**LOWA**  
simply more...

ティカムEVO GT

L210606 ¥49,500(税込)

Size: UK6ハーフ~10ハーフ(ハーフサイズ有り)

Weight: 815g(UK8片足)

Color: スティールブルー×オレンジ

スマホでお買い物



4 063606 380590



**1** 923年、ドイツのイェッツェンドルフという小さな町で創業したローバーは今年で100周年。長年の経験で培われた技術やクラフトマンシップを礎に、最新の素材や技術も積極的に取り入れ、機能性に優れるシューズを作り続けています。

今季の注目トピックは、不動の人気を誇るトレッキングシューズ、ティカムのアップデート。一番の大きな変更点はアウトソールのパターンの変更です。つま先部分にクライミングゾーンが配され、これにより岩場での安定性が向上しました。

独立して付けられ足に合わせてフレキシブルに動くレースフック、ローラーを内蔵したシューレースのアイレット、タンがずれにくくなる中央のフック構造など従来からのディテールはそのまま。これらがフィット感や快適性を確実に高めてくれます。

もともと山小屋泊やテント泊に向けた、快適に歩けるシューズでしたが、今季のリニューアルによってさらに岩場に強くなり、日本アルプスなどの縦走などでもより安心して使えるようになりました。



**岩場で役立つクライミングゾーン**  
つま先のフラットなクライミングゾーンが岩場での安定性を高めます



**タンがずれにくい独自構造**  
タンのフックにシューレースを通すことで、タンがずれにくくなります



五味 賢治 石井スポーツ 甲府店

**レザーブーツならではの抜群のフィット感。  
特に甲高の方におすすめ!!**

レザーブーツならではの堅牢性や安心感があり、履きならしていくと自分の足にフィットし手放せなくなります。硬めのソールで安定感もあり歩行時の足首周りの動きを妨げないカッティングなので歩行性能抜群。今後のステップアップを見越したファーストシューズにもおすすめです。

# 軽量なのに機能性抜群！ テント泊で食事を楽しむためのアイテム

## 石井スポーツ、ヨドバシ・ドット・コム限定モデル SOTOレギュレーターストーブ Range BLACK EDITION

FIND YOUR  
BEST  
ITEM

SOTO  
レギュレーターストーブ  
Range BLACK EDITION  
ST-340BK  
¥13,800 (税込)

10%で 1,380円分 ポイント還元

スマホでお買い物

4 953571 002224

■W166×D142×H110mm  
収納サイズ:W140×D70×H110mm  
■W360g(本体のみ)  
発熱量:33kW(2,800kcal/h)※気温  
25℃無風状態で点火後から5分間の燃  
焼データより算出。

\*ガスカートリッジは別売りです

低温時および連続使用時でも安定した火力で使用できる人気のレギュレーターストーブの限定カラー(オールブラックエディション)を石井スポーツ、ヨドバシ・ドット・コム限定で販売いたします。



\*ガスカートリッジは別売りです

PRIMUS  
P-153 ウルトラバーナー  
(自動点火装置付)  
P-153  
¥11,000 (税込)

10%で 1,100円分 ポイント還元

スマホでお買い物

4 901140 313158

■ゴク径:大148mm、小90mm  
収納サイズ:7.5×8.8×3.0cm  
■W116g  
ガス消費量:245g/h  
燃焼時間:約55分(IP-250タイプガス使用時)

ハイパワー、コンパクト、軽量と三拍子揃ったウルトラバーナーは、ハイキングから高所登山まで幅広く活躍します。



\*ガスカートリッジは別売りです

JETBOIL  
JB. マイクロモ TML 20S  
1824380  
¥23,100 (税込)

3%で 693円分 ポイント還元

スマホでお買い物

2 000102 670581

■容量:0.8L  
■W約340g(付属スタビライザー27g、ゴク35g除く)  
出力:1,404kcal/h  
ガス消費量:約120g/h  
※「ジェットパワー100C」缶で約12Lの水を沸騰可能  
0.8Lのクッカーと高性能バーナーを組み合わせ、携  
行性を重視した軽量・コンパクトモデル。自動点火装  
置付き。



EVERNEW  
U.L. Alu. Pan 18cm  
ECA383  
¥7,920 (税込)

10%で 792円分 ポイント還元

スマホでお買い物

4 954048 638887

■容量:1200ml内径18cm×深さ5cm ■W152g  
■アルミニウム(チタンプラズマ加工)

内側は高耐久の焦げ付き防止技術であるプラズマコーティ  
ング加工、底面はハニカム状の加工を施し熱伝導率が高い超軽  
量アルミパン。



TRANGIA  
ケトル0.6L  
TR-325  
¥3,300 (税込)

10%で 330円分 ポイント還元

スマホでお買い物

7 1315082 003256

■直径13.5×高さ7.5cm ■W140g  
■アルミ製(無垢)

トランギア製コッヘルなどの組み合わせを考えた独特な  
デザインのアルミ製やかんです。



PRIMUS  
イージークックNS・ソロセットM  
P-CK-K202  
¥4,730 (税込)

10%で 473円分 ポイント還元

スマホでお買い物

4 582434 880293

■セット内容:ポット(900ml、内径12.5×10cm)、  
ミニポット(400ml、内径12.0×5cm)  
■W250g ■アルミ

熱伝導率が高く燃料の消費量を抑えながら早くお湯を沸かす  
ことに優れているアルミ素材を採用しています。



Platypus  
ソフトボトル ウェーブ 1.0L  
25507  
¥1,980 (税込)

3%で 60円分 ポイント還元

スマホでお買い物

0 040818 092507

■15×28cm  
■W24g  
■本体:PE・ナイロン、注ぎ口:PE、  
キャップ:PP

安全で臭いが付きにくいBPAフリーの素材を使用し、  
しかも軽量で丈夫。使用後は小さく丸めて、コンパクト  
に持ち運びできます。

SEA TO SUMMIT  
X-カップ  
ST84032  
¥1,210 (税込)

10%で 121円分 ポイント還元

スマホでお買い物

9 327868 139873

■オリーブ、ネイビー、ラスト、サンド  
■容量:250ml ■W45g

縁の硬いリングにより飲みやすく、折りたたんでディス  
ク状にしてコンパクトに収納できます。

mont-bell  
スタックイン 野箸  
1124186  
¥3,630 (税込)

3%で 109円分 ポイント還元

スマホでお買い物

4 548801 108212

■ネイビー、レッド、リーフグリーン、グリーン、グレー  
■21cm 収納サイズ:13.5cm ■W15g  
■アルミニウム合金、縞黒檀

接続部分はシンプルなねじ込み式構造で持ちやすい太さの  
超軽量携帯箸。



オリーブ



ネイビー

レッド

尾西食品  
アルファ米 尾西の白飯 1食分  
¥288 (税込)

10%で 29円分 ポイント還元

スマホでお買い物

4 970088 140201

■内容量:100g  
■出来上がり量:260g(お茶碗軽く2杯分)

お米を美味しく炊き上げた後、乾燥させたアルファ米は、お湯  
か水を注ぐだけで美味しいご飯ができて上がります。100%国  
産米を使用。



IZAMESHI  
しっかりおでん 330g  
635-241  
¥471 (税込)

10%で 48円分 ポイント還元

スマホでお買い物

4 549373 000997

■内容量:330g

大根、玉子、大判揚げ、こんにゃく、ちくわ、竹の子、牛すじ、昆  
布の8種類の具が入ったおでんです。封を切ってそのまま召  
し上がりいただけます。



# 老舗ブランドが生み出す 世界初、つかめるクッカー!

エバニュー/Ti SOLO pot NH



## EVERNEW®

Ti SOLO pot NH

ECA624 ¥6,380 (税込)

size: 径97 x 深さ100 x 厚さ0.3mm (550ml)

Weight: 76g (シリコンリング付き)

color: N/A

スマホでお買い物



4 934048 641825



**世**界で初めて、チタン素材をクッカーに使用するなど、意欲的なものづくりと、金属加工の町、新潟県燕市の職人技からなる製品力の高さで、国内の登山者はもちろん、世界中のULハイカーからも注目を集めるエバニュー。そんな同ブランドが今期、新発売する超軽量のチタンクッカーがTi SOLO pot NHです。

その特徴はなんといっても、世界初となるアウトドア用難燃シリコンリングを装備していること。鍋本体にハンドルを持たない分、76gという驚きの軽さを実現。また、鍋を直接つかめるため、コーヒーをドリッブする際などに、注ぐお湯の量を微妙に調整できるという利点もあります。

容量の550mlは、110sizeのガスカートリッジと小さいストーブヘッドを収納できるサイズ。同ブランドの「Ti 400 FD Cup」にすっぽり収まり、スタッキングできる最適なサイズです。



鍋を直接つかめる!

難燃シリコンリングの採用により、鍋を直接つかむことができる



スタッフバッグ付き

タイベック製のスタッフバッグがついているのうれしいポイント



山野本 陽平 石井スポーツ 富山店

究極のウルトラライトと機能性を追求したシンプルな「ノーハンドル」という形

極限までに「軽量化」を追求した結果、行きついた先は取っ手のないシンプルな「ノーハンドル型」のソロクッカー。独自開発の難燃性シリコンリングが付いているので、手掴みしても熱くなく、軽さと機能を兼ね備えた究極のULギアです。ガス缶とストーブが収納できる深型ポッドはスタッキングもしやすく、使い勝手の良さは抜群です。

疲れた身体を癒したい

# 快適な寝具を選ぼう

かるく・ちいさく・あたたかくの基本コンセプトを  
さらに高めたフラッグシップモデル

FIND YOUR  
BEST  
ITEM



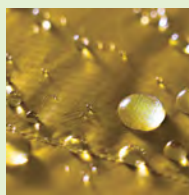
マスタード

イスカ  
エア プラス 450  
149533  
¥51,700 (税込)  
10%で 5,170円分 ポイント還元  
スマホでお買い物  
4 988998 149511

W78×H213cm 収納サイズφ16×32cm  
W840g  
M800FP ホワイトグースダウン  
最低使用温度 -6°C

超極薄の生地は、従来の強度を確保した上、よりしなやかにホワイトグースダウンのロフトを最大限まで引き出します。生地はノンコーティングで通気性に優れ、グースダウンに備わる自然な吸放湿性と相まって、シュラフの内部をドライで快適に、暖かく保ちます。

800FP



ダウンボールは大きく、かさ高性に優れたグースダウンを使用しています

テント内の結露や壁面への接触による濡れを防ぐ超撥水性能



## これが寝袋の【新しい選び方】

- Point①** 百名山の山頂・宿泊地・月ごとの最低気温がわかる
- Point②** 「いつ」「どこに」から最適な寝袋を選ぶ  
詳しくはこちらをご覧ください▶  
イスカカタログ 2023-2024



## 初めての方でも安心 自動膨張マット



NEMO  
ソアレギュラーマミー  
NM-ZR-RM  
¥17,050 (税込)  
1%で 17円分 ポイント還元  
スマホでお買い物  
0 811666 033086

W51×183×厚さ2.5cm 収納サイズ:20×11cm W450g  
M20D ポリエステルRS、断熱材：オープンセルフォーム(PU)  
季節を問わず重量と保温性のバランスのとれたパッドを持ち歩きたいミニマリストのために開発した超軽量・コンパクトなスリーピングパッドです。

## コンパクトで持ち運びがラク エアーマット



Therm-A-Rest  
ネオエア-Xライト NXT R  
30321  
¥39,600 (税込)  
3%で 1,188円分 ポイント還元  
スマホでお買い物  
0 040818 116272

W51×183×厚さ7.6cm 収納サイズ:23×10cm  
W354g

より静かに、より厚く、保温性・耐久性に優れ、最も汎用性の高いオールラウンドな超軽量エアパッドです。

## シュラフカバー

シュラフを濡れから守り、熱を保持して  
保温機能がアップ



イスカ  
ゴアテックス インフィニウム  
シュラフカバー ウルトラライト  
201721  
¥21,450 (税込)  
10%で 2,145円分 ポイント還元  
スマホでお買い物  
4 988998 201714

W87×H209cm 収納サイズ:7×8×22cm W360g

立体裁断のフード部分は圧迫感を抑える設計で、サイドの60cmファスナーが出入りを容易にし、耐久性に優れたスリーレイヤー素材は単体での使用も可能です。

## 座布団

テント内や山行中の休憩時間を快適に



収納時

NEMO  
チッパー ワビサビ  
NM-CPR-WS  
¥2,310 (税込)  
1%で 24円分 ポイント還元  
スマホでお買い物  
0 811666 032881

W32×10.5×6cm W110g  
M100%リサイクル PEフォーム

クローズドセルフォームパッドを製造する際に出る端材を再利用して密度を高めることでしっかりと体重を支え、長時間快適に座ることができます。



# 軽くて暖かい、 エクスペディションモデル

ラブ/イオノスフィア5



## Rab®

イオノスフィア5  
QMA-04 ¥18,700(税込)  
size:183x51x8cm  
weight:550g  
color:Zest

スマホでお買い物



5 059913 059860



**新** 素材や新技術を意欲的に導入し、エポックな製品を生み出し続ける、イギリスのアルパインクライミングブランド・ラブ。イオノスフィア5はグラム単位の荷物の軽量化と高機能であることが同時に求められる、山岳エクスペディションに向けて作られた、インシュレーションエアマットです。

その暖かさの秘密は、「熱反射TILTテクノロジー」と100%リサイクルの「Stratus™ Rインシュレーション」を採用したこと。インシュレーション内のTILT反射フィルムが放射熱の損失を抑え、Stratus™ Rインシュレーションは空気を閉じこめ、対流による熱損失を防ぎます。オーバーサイズのアウターチャンバーが、体がマットからずれ落ちるのを軽減するなど、シンプルなデザインに必要な機能を盛り込んでいます。

極限の状況を想定して生み出された機能は、もちろん冬のキャンプでも大活躍してくれます。



安眠を支える秘密……

表面生地には、段階的なグリップブリ  
表面生地には、段階的なグリップブリ  
表面生地には、段階的なグリップブリ



膨張、収縮が簡単に

薄型の2ウェイバルブと付属のポンプ  
薄型の2ウェイバルブと付属のポンプ  
薄型の2ウェイバルブと付属のポンプ



金井 賢介 石井スポーツ 登山本店

熾烈な競争のマット界にシュラフの老舗が参戦！  
春秋のアルプスまで対応する断熱性に注目

金属蒸着フィルムと化繊綿でR値(断熱性)を上げるというのは他社と同じですが、コストと重量をバランスよく抑えたのがRab。内蔵の化繊綿をチャンバー(気室)の内壁と接着することで膨張時に一緒に上下に広がって対流による熱損失を抑制。さらに縦チャンバーにすることで中央とサイドで化繊綿を変えて無駄な重量増を防ぎ、中央の高い断熱性を実現。特徴的な縦チャンバーにはワケがあるのです。

# テント選びで重視したい ポイントをチェック!



## 居住性重視

ダブルウォールテント



RIPEN  
2人用トレックライズ2  
3202

¥60,500(税込)

10%OFF 6,050円分 ポイント還元

スマホでお買い物



4 562296 402020

S 間口210cm×奥行150cm×高さ110cm W 1,680g  
M 28dnリップストップナイロン、フライ: 30dnリップストップナイロンPUコーティング

テントの広いパネルに解放感のある大きな半月型の入り口を持った3シーズン用テントです。ツーリングやトレッキングでの使いやすさを徹底的に検討して作られました。

## 軽さにこだわる

シングルウォールテント



PUROMONTE  
超軽量シングルウォールアルパインテント2人用  
VB-21

¥58,300(税込)

10%OFF 5,830円分 ポイント還元

スマホでお買い物



4 582146 368184

C サックス S 間口205×奥行120×高さ100cm W 1,280g  
M 表地: 20Dナイロンリップストップ、裏地: 7Dナイロントリコット、ラミネート、高透气エントラント3レイヤー、本体グランド部: 30Dポリエステルリップ(ポリウレタン防水加工)、ポール: DAC / NFL9.3m

防水・透湿にプラス通気性を備えた理想的なシングルウォールテント。超軽量・コンパクト・素早い設営と撤収、それにテントとしての十分な強度と居住性を実現。



このマークがついている商品は  
MADE IN JAPAN 商品です。

VB  
Series

VL  
Series

VS  
Series

# 素晴らしい山行を!!

VB  
Series

超軽量シングルウォール  
アルパインテント

超軽量、スピード重視、  
韋駄天テント



1人用 VB-11 55,000円(税込)	2人用 VB-21 58,300円(税込)	2人用ロング VB-21T 59,400円(税込)
1人用前室付 VB-12Z 66,000円(税込)	2人用前室付 VB-22Z 70,400円(税込)	

VL  
Series

超軽量アルパインテント

ライト & コンパクト!!  
山行に適した  
オールシーズンテント



1人用 VL-17 62,700円(税込)	2人用 VL-27 66,000円(税込)	2人用ロング VL-26T 68,200円(税込)
3人用 VL-37 71,500円(税込)		

VS  
Series

コンパクトアルパインテント

コンパクトでも強度と実用性重視の  
ユーティリティテント



両側に入口と前室があるモデルも用意しています

1人用 VS-12 45,100円(税込)	2人用 VS-22 48,400円(税込)	2人用両入口 VS-22A 52,800円(税込)	2人用ロング両入口 VS-22TA 55,000円(税込)
2人用ロング VS-22T 50,600円(税込)	3人用 VS-32 51,700円(税込)	3人用両入口 VS-32A 56,100円(税込)	4人用両入口 VS-42A 56,100円(税込)

【問い合わせ先】 株式会社 HCS (エイチシーエス) TEL.03-5200-0770

品番詳細はホームページをご確認ください → [www.hcsafe.co.jp](http://www.hcsafe.co.jp)





# ソロでもファミリー でも楽しめる!

## キャンプ

これからキャンプを始めたいという方はもちろん、すでにキャンプを楽しんでいる方も必見！初めての道具選びから今さら聞けない疑問などキャンプのプロフェッショナルが解決します。さらにキャンプ場の楽しみ方や現場で役立つキャンプ術、ギア情報などもご紹介します。



# いま売れてます! 人気テントの魅力を徹底解剖!!

ますます人気を誇るキャンプブーム。  
「今年こそキャンプデビューを」と考える方も多いのでは?  
キャンプグッズの王様といえば、なんといってもテント。  
そこで、石井スポーツ店頭で人気を誇るテントを、ソロテント、ファミリーテントに分けてご紹介。  
それぞれのテントの「人気の秘密」に迫ります!



キャンプにはいくつかのスタイルがあります。公共交通機関や自転車などを利用して移動するキャンプ、もうひとつは車を使って行なうオートキャンプです。さらに大事な要素は、キャンプに行く人数。ですので、テントを選ぶ際は、目指すキャンプのスタイルと人数をイメージすることが重要です。

電車や自転車を利用する場合でも、車利用でも、ひとりかふたりで出かけるならば、小さいテントがお

すすめです。登山用のテントはバックパックに入れて背負うことを前提としているので、軽量でコンパクトに収納でき、設営も簡単です。一方少人数用のキャンプテントは、登山用より背が高く、その分、重さも増しますが、より広いのでゆったりくつろげるでしょう。

オートキャンプ用のテントで近年人気なのは、くつろぎの空間を作るリビングスペースと寝室であるテントがひとつになっている2ルームテント。設営

が簡単で、狭いキャンプサイトでも場所を必要としません。側面を開けるとタープのようにも使え、蚊がいる場合はネットで覆うこともでき、視線が気になるときは閉めることもできる、そんな使い勝手のよさが人気の秘密です。

いずれのスタイルにも長所短所があります。まずはどんなキャンプがしたいかを思い描いてから、テント選びを考えてみましょう。

# Small Tent



## 登山者に人気のベストセラー

軽量でコンパクト、かつ、美しいシルエットが人気のモデル。ふたり用で重量1.5kgを切るなど、非常に軽量なので、自転車やバイク、バックパッキングなどでのキャンプに最適です。テント本体の効果的な箇所にメッシュパネルを使用しているため、結露が少なく、前室が広いので、使い勝手も◎ キャンプをきっかけに、いずれは登山も……そう考えている方におすすめです。

MSR  
ハハハハシルド2  
¥99,000(税込)

3%で2,970円分 ポイント還元

スマホでお買い物

収容人数:2人  
サイズ:約W213×H101×D127cm  
(収納サイズ:46×11cm)  
重さ:1.47kg(総重量)



左右対称の美しい構造。前後に入り口があるので、ふたりで使うときも便利



前室が広く取れるので、脱いだ靴や雨具を置くのに便利。雨の日の調理もお手の物!



空気の抜け道にメッシュパネルを使用しているため、結露が抑えられ、快適に



## ソロでも家族でも楽しめる!

ほどよい大きさと軽さで、ソロキャンパーにも家族連れにも人気のベストセラーモデル。前室が驚くほど広く、また、フライを巻き上げることができるので、晴れた日も雨の日も快適に過ごすことができます。収容人数は2~3人なので、ソロで広々と使うことも、家族で使うこともできる汎用性の広さが魅力です! 慣れたキャンパーは、シェルターテントのなかにインナーテントを張る、という使い方も!

ogawa  
ステイシー ファルダ  
2613  
¥59,400(税込)

10%で5,940円分 ポイント還元

スマホでお買い物

収容人数:2~3人  
サイズ:300×230×130cm  
(収納サイズ:52×19×19cm)  
重さ:3.9kg



とても広い前室が魅力的。愛車を収納できるため、自転車旅との相性も抜群です!



前室にかかるフライは3方向ともに巻き上げることができるので、とても開放的



前後の入口側のフライには、結露を防ぐ通気口があり、快適に過ごすことができます

掲載価格は4月14日時点の価格となります。予告なく価格が変更となる場合がございます。最新の価格は店頭またはヨドバシ・ドット・コムでご確認ください。商品によっては発売前やヨドバシ・ドット・コムに未掲載の場合がございます。

10万円以上の品揃え「石井スポーツ ストア」  
[www.yodobashi.com](http://www.yodobashi.com)





320 × 585cmの広々大スペース。大人5人がゆったりとくつろげる空間が広がります



前後左右のパネルは巻き上げられ、ポールと合わせれば庇として使うこともできます



難燃素材のT/Cは、通気性、吸湿性に優れ、室内を快適に保ちます

## 圧倒的な人気を誇る大型シェルター

その作りのよさで、オートキャンパーの信頼を得ているオガワテントが誇る、人気のシェルター。全長が585cmと広々としており、前後左右のパネルを巻き上げてメッシュにすることもできるので、天候や状況に合わせた使い方ができる点が魅力的です。

サイド面はすべてトリプルファスナーを採用し、使い勝手をアップ。ポールは色分けするなど、大型モデルながら設営に困らぬよう、キャンパーの視点に立った、使い勝手のよさが際立ちます。

メインに使われるのは、ポリエステルとコットンを混ぜたT/C素材。火の粉や紫外線に強く、夏は涼しく冬は暖かいのが特徴です。

別売りのインナーテントは2人用と5人用がラインナップされています。

ogawa  
アポロンT/C  
¥196,900(税込)

10%で19,690円OFF ポイント還元

スマホでお買い物

収容人数:5人  
サイズ:585×320×205cm  
(収納サイズ:78×36×45cm)  
重さ:約25kg(付属品除く)

4 909232 278903



別売りのインナーテントには5人用と2人用をラインナップ



# Family Tent

家族6人が  
ゆったり過ごせる



フロントパネルをポールで立ち上げると、タープとして自立。居住空間が広がります

## 2ルームテントの売れ筋モデル

テントの外幕を延長し、広々としたリビングスペース(前室)と、テントを組み合わせ、2ルームテント。シェルター(タープ)とテントを分けて張る従来のスタイルに比べ、その手軽さで人気を呼んでいます。そんな2ルームテントのなかで支持を集めるのが、ロゴスのTradcanvas PANELドゥーブルXLです。

このモデルは、前室部分の前左右のパネルを巻き上げることができ、また、独自開発の高機能メッシュ「デビルブロックST」を装着することで、遮光率を上げ、虫の侵入を防ぎます。また、インナーテントを外すことで広々としたシェルターとして活用できるなど、汎用性の広さが魅力です。コストパフォーマンスに優れた点も◎

ロゴス  
Tradcanvas PANEL  
ドゥーブルXL

¥99,000 (税込)

10%で9,900円ポイント還元

スマホでお買い物

収容人数:6人  
サイズ:630×300×205cm  
(収納サイズ:54×63×23cm)  
重さ:15.6kg



立ち上げたフロントパネルは、Xの中心点から湾曲しているので、雨水がたまりません



大型のベンチレーションをインナーテントに。同様にフライシートにも採用し、通気性抜群



インナーテントには電気コード取り込み口を装備。真冬のキャンプも快適に

掲載価格は4月14日時点の価格となります。  
予告なく価格が変更となる場合がございます。  
最新の価格は店頭またはヨドバシ・ドット・コムでご確認ください。  
商品によっては発売前やヨドバシ・ドット・コムに未掲載の場合がございます。

10万円以上の品揃え「石井スポーツ ストア」  
[www.yodobashi.com](http://www.yodobashi.com)



# 住 快適なリビング作り ゆったりとくつろぎの 時間を過ごすための道具

食事や休憩などキャンプで一番長く過ごす空間のため、  
人数やスタイルに合った快適な道具を選びましょう。



ogawa  
3/ハイローテーブル III  
1994  
10%で 1,958円# ポイント還元  
スマホでお買い物  
¥19,580 (税込)  
4 909232 199406

- W81×D70×H33.5/49/57.5cm、  
収納サイズ:70×40.5×9.5cm
- 4.5kg
- アルミ、耐荷重:40kg

収納時(収納袋付属)

3段階に調節でき、広い天板で大人数のキャンプに対応。旧品より上段が2.5cm、中段が1cm、  
下段が2cm 展開時の高さが低くなり、安定感が増えて使いやすいテーブルに進化しました。



## 遊び心の詰まった ロッジ型テント(4~5人用)

CHUMS  
Booby Cabin Tent T/C 5  
CH62-1707-0000-00  
10%で 19,580円# ポイント還元  
スマホでお買い物  
¥19,580 (税込)  
4 550287 285226

- 最大収容人数:5人、W350×D500×H220cm
- 約32kg(本体/約20kg ポール/約12kg)
- 付属:ペグ、ガイロープ、本体、収納袋、ポール収納袋、ペグ収納袋、カーテンフラッグ

レトロでお洒落なデザインもさることながら、テント内の居住性の高さが何よりの魅力。  
ロッジ(小屋)型にすることでデッドスペースを作らず、中の空間を最大限に活用するこ  
が可能に。移動や着替え等の際にかがむ必要なくスムーズに行えます。



snow peak  
ワンアクションちゃぶ台竹 M  
LV-071TR  
5%で 1,386円# ポイント還元  
スマホでお買い物  
¥27,720 (税込)  
4 960589 014415

- φ650×210(h)mm 収納サイズ:650×325×49mm
- 天板/竹集成材、スタンド/アルミニウム合金(アルマイト加工)、プラケット/ステンレス、ケース/  
ナイロン セット内容:本体、収納ケース

日本の団らんのシンボル「ちゃぶ台」。あのくつろぎをキャンプにも。テントやタープの空間を広く使える  
グランドスタイルの中心に、ぜひどうぞ。ご家庭でも大活躍します。



収納時(収納袋付属)



snow peak  
ラックソット  
マルチスターターセット  
アームレストプラス  
SET-220  
5%で 5,676円# ポイント還元  
スマホでお買い物  
¥113,520 (税込)  
4 960589 013265

- ベースユニット:750×500×H300mm、クッション:500×750×H70mm、  
アームレスト:200×590×H70mm(1個あたり)

ソファ、コット、チェア、ラックへと自由に組み替えられるマルチファニチャー。キャンプ  
サイトにソファのある"贅沢"。一度味わったら、クセになる至福の時間をぜひ。



LOGOS  
Tradcanvas ミニ  
ゆらゆらハンモックチェア  
73331100  
10%で 1,090円# ポイント還元  
スマホでお買い物  
¥1,090 (税込)  
4 981325 587000

- 約H64.5×W63.5×D50cm(座高39cm)
- 約2.2kg
- 耐荷重:約90kg

ゆらゆらと心地よい座り心地のチェア型ハンモック。  
子供に最適&大人も座れるミニサイズチェアです。



# 独創的なシルエットが美しい クロスポールのニューモデル

オガワテント/ピレウス



**独**自の優雅なデザインと、質実剛健なもののづくりで、キャンプファンから熱い期待と信頼を集めるオガワテント。そんな同ブランドで、早くも注目を集める2023年の新商品がピレウスだ。

最大の特徴は、独創的な美しいシルエット。正面から、横から、背後から眺めるラインが異なり、それぞれ印象的なラインを描きます。

アウターのクロスポールにより、フロアを広々と使えるのも嬉しいポイント。インナーテントを使わず、フライのみでシェルターとしても使用できるし、インナーテントのグランドシートを外しても使用できるなど、汎用性の高さも魅力です。

フライ、インナーテントともに、夏は涼しく、冬は暖かなT/C素材を採用。焚き火による火の粉にも強い仕様になっています。

収容人数は5人ですが、使い方は無限大。フィールドでその個性が際立つファミリーモデルです。

## Ogawa®

ピレウス

2746 ¥145,200(税込)

size: 高さ240cm×横幅340cm×奥行413cm

weight: 17.56kg (付属品除く)

color: オフホワイト×サンドベージュ

スマホでお買い物



4 909232 274608



見る角度で異なる印象

背後から眺めるピレウスは、まるでティビーのよう!

抜けのよい、居住性

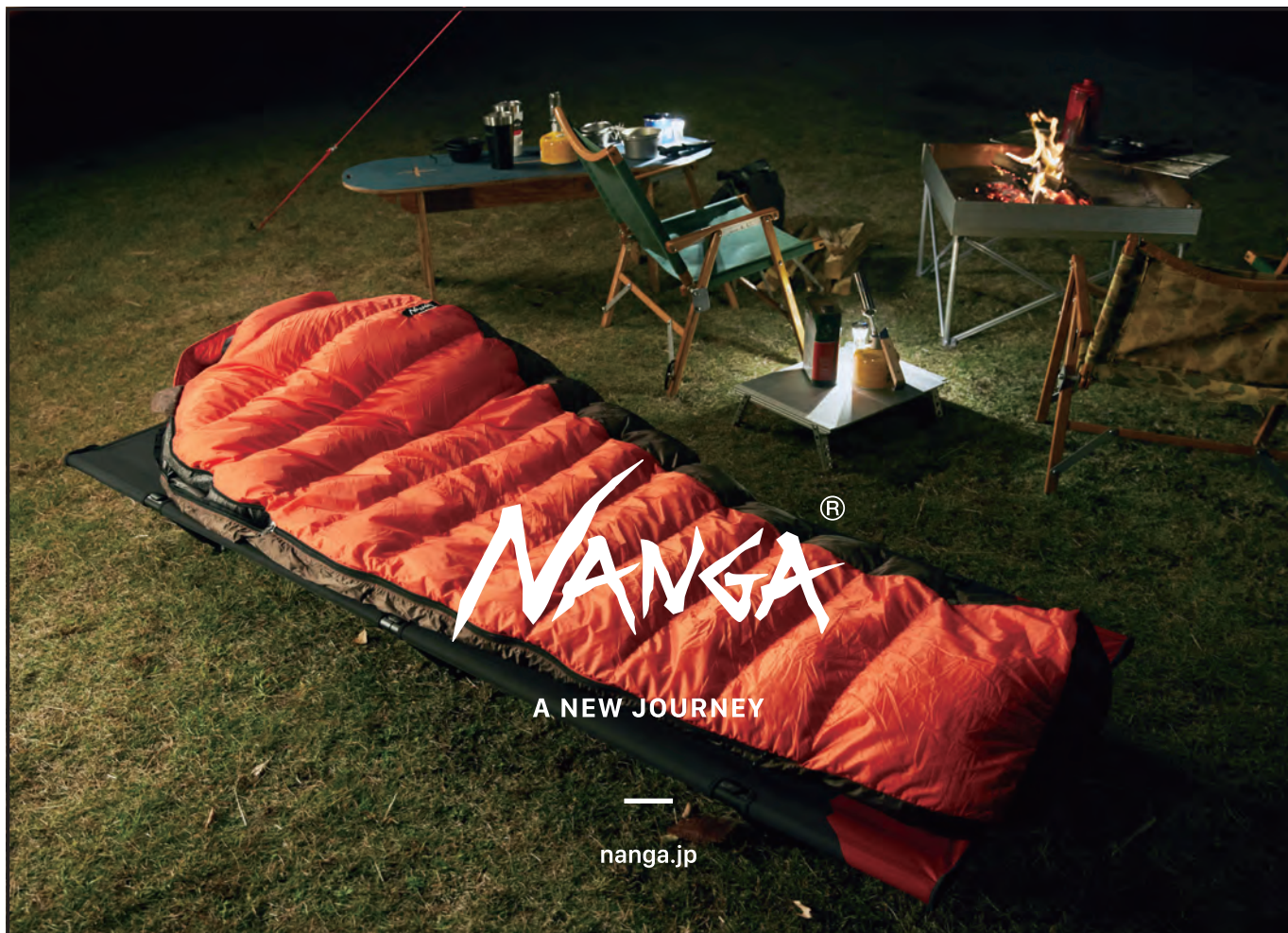
T/C素材を使っているうえ、要所にベンチレーションを配置



笠井 健生 石井スポーツ 京都ヨドバシ店

独創的なシルエットとアレンジ豊かな新モデル、  
自分だけの使い方を追求してください

外クロスポールの採用で居住性に優れたモデルです。また、インナーテント・グランドシートの脱着が自由自在で季節・人数などのキャンプスタイルに応じた使い方が可能です。自分だけの使い方を追求するもよし、新たなキャンプスタイルを見つけ出すも良しなテントですよ。





# 心地よい寝室作り 寒さにも備えたい、 眠りの質を高める道具

アウトドアでは気温の変化があるため、簡単に羽織れるブランケットや寝ている間に身体を冷やさないための快適な寝具を準備しましょう。

デザートタン×オリブ



Snugpak  
ベースキャンプ  
スリープシステム  
SPI5704DO  
¥16,500 (税込)

10%で 1,650円分 ポイント還元  
スマホでお買い物

8 211659 515704

■アウター:H220×W80cm、インナー:H180×W77cm、収納サイズ:30×50cm  
■重3100g  
■快適温度:-12°C

アウターレイヤーとインナーレイヤーをジッパーで連結し二重構造にしたシュラフ。季節に応じて連結、単体仕様などオールシーズン対応のレイヤーシステムを採用。

オレンジ(OQ)



mont-bell  
エクセロフト エアパッド 180  
1124953  
¥17,600 (税込)

3%で 528円分 ポイント還元  
スマホでお買い物

4 548801 848200

■H180xW50x厚さ7cm、収納サイズ:直径14x25cm  
■重658g(本体)  
■表地:30デニール・ポリエステルリップストップ(TPUラミネート)、中綿:エクセロフト(ポリエステル)

エアマットの内側に、保温性・耐久性に優れた独自素材エクセロフト(中綿)を封入し、冬季に対応する保温性と軽量コンパクト性を実現した空気注入式パッド。

Vermont Lanterns  
バーモントランタン  
オイルランプ ミニ 6.5インチ  
(16.51cm)  
¥5,470 (税込)

10%で 547円分 ポイント還元  
スマホでお買い物

4 571241 320012

■プラスチック、シルバー、アンティークブロンズ  
■真鍮、燃焼時間:10時間、タンク容量:75ml

アウトドアシーンではもちろんウエディング、レストラン、バーでも使われるクラシックシリーズ。小さなタンク容量で10時間も燃焼させる低燃費ランタンです。

プラスチック



DIETZ  
ハリケーン ランタン D78  
¥8,660 (税込)

10%で 866円分 ポイント還元  
スマホでお買い物

4 571574 750814

■約H26.5×W15cm  
■約470g  
■鉄、ガラス、燃焼時間:約20時間、タンク容量:約340cc

バーナーはライジングコーン型を使用しており、芯のトリミングや着火が容易です。4分芯を採用し7カンデラ程度のほのかな明かりでアウトドアシーンを演出します。

ローズゴールド



## 2WAY仕様の 上質な国産 ブランケット



THE MAGIC HOUR  
Towel Blanket  
tmhtb001  
¥8,800 (税込)

10%で 880円分 ポイント還元  
スマホでお買い物

4 571378 614602

■140×140cm、収納サイズ:30×40cm  
■重635g  
■綿100%



収納時(収納袋付属)

140cm角の大判タイプなのでハーフトオルケットとして、時にはビッグバスタオルとしても使用可能です。専用の収納袋に収納することで、ピロー(まくら)としてもご使用いただけます。



ココーテ

Helinox  
タクティカル コット コンバーチブル  
19755008017001  
¥56,980 (税込)

10%で 5,698円分 ポイント還元  
スマホでお買い物

8 809272 097440

■ココーテ、ブラック  
■W190×D68×H16cm、収納サイズ:W54×H16.5cm  
■重2365g(本体)、耐荷重:145kg

組立、分解が簡単にできる軽量なロースタイルのタクティカルコットです。耐荷重の145kgの範囲でならベンチのようにしてお使いいただくことも可能です。





# いまさら聞けない キャンプのHOW TO



みんなが楽しんでいるキャンプだけど、扱う道具の数も多そうで、何をどう選べばわからない。キャンプ場にも行ったことがないし……。ここでは、道具選びをはじめとした、はじめてのキャンプにまつわる疑問について、答えていきます。

## Q1 初心者だけでもキャンプはできますか？

もちろんです！ 誰だってはじめは初心者。少しの失敗は、後々、大切な経験になります。とはいえ、予習や準備は怠らないように。とくにテントは前もって一度、設営しておいてください。

## Q3 キャンプ場ってどうやって選ぶのですか？

まずは海山川などのロケーションで選びましょう。また、キャンプサイトにはテントを張る場所を指定された区画サイトと、自由に張ることのできるフリーサイトがあるので、お好みで。電源が取れるサイトもあります。

## Q5 キャンプのベストシーズンは？

はじめてのキャンプは春から秋がおすすめです。夏の海でのキャンプは楽しいものの、想像以上に暑く、寝苦しいことも……。そんなときは標高の高いキャンプ場がおすすめです。冬のキャンプは経験を積んでからにしましょう。

## Q7 どんな服装で行けばいいの？

まずは動きやすい服装を心がけましょう。そのうえで日焼けや虫刺され対策として、長袖、長ズボン、寒さを凌ぐジャケット、雨具などがあると安心です。場所によっては長靴も準備しましょう。

## Q9 焚き火を楽しみたいのですが……？

ほとんどのキャンプ場は、焚き火台を使用しての焚き火が認められており、薪や着火剤も販売しています。焚き火台はレンタルできるところもあるので、事前に問い合わせてみてください。

## Q2 キャンプって何人で行けばよいのでしょうか？

もし全員が未経験者ならば、2～4人ほどがおすすめ。何か起きても相談しあえる仲間で行くのがベストです。ソロキャンプはすばらしいものですが、まずは仲間と始めて経験を積んでからにしましょう。

## Q4 キャンプ道具って、全部一度に買わなくちゃいけないのですか？

キャンプ場によっては、レンタルでテントをはじめとしたキャンプ道具を貸しだしてくれるところがあります。そうした道具を借りながら、少しずつ慣れていき、好みの道具をそろえていくのもアリです。

## Q6 車がないとダメなのですか？

バックパックに荷物を入れ、電車などでキャンプに行くスタイルもアリです。おのずと軽くてコンパクトな道具を選ぶことになるので、将来的に登山をしてみたいという方にはとくにおすすめです。

## Q8 キャンプ場って予約が必要なのでしょうか？

事前に、電話やインターネットを使っての予約を求められるキャンプ場がほとんどです。臨時休業やイベントなど、前もって知っておくべき情報も多いので、まずはHPなどをのぞいてみてください。

## Q10 そもそもキャンプって何をやるのですか？

キャンプ場は自然あふれるエリアにあることが多いので、散策などが楽しめると思います。ハンモックで昼寝をしたり、ゆっくりお酒を楽しんだり、非日常の時間を楽しまるとよいですね。



# キャンプに必要な道具

アウトドアショップには素敵なキャンプ道具が、目移りするほどの量で展開されています。そこで、「これだけあればキャンプはできる」という、最低限必要な道具とその選び方を紹介します。



## テント

雨や風から身を守る、大地の我が家。シンプルで自立するドームテントから、ラグジュアリーなロッジ型テントなど、選択肢は多数。近年は、幕内にリビングスペースを持つ2ルームテントが人気です。



## シュラフ

健やかな安眠を約束してくれる、キャンプの寝具。形状にはマミー型と封筒型、中綿にはダウン製と化繊製があります。マミー型のダウンモデルならば、真冬でも暖かく眠れることができます。



## マット&グラウンドシート

テント内に敷くことで、底面からの浸水、冷気の侵入を抑えます。マットにはフォーム型とエア注入モデルがあります。グラウンドシートとマットを重ねることで、テント内の快適度、暖かさは増してゆきます。



## ジャグとクーラー

キャンプサイトと水場はときに遠く離れているもの。そんなときに便利なのが、大量の水を溜めておけるジャグ。そして夏場のキャンプの食料保存、お酒の管理に欠かせないのがクーラーです。



## ランタン

霧田気抜群のガソリン型、手軽なガスカートリッジ型のほか、近年は高温にならないLED型が人気を集めています。LED以外を使うなら、ストーブとランタンの燃料をそろえるとよいでしょう。



## タープ

日差しや風、雨をよけながら、キャンプ生活のリビングスペースを生み出します。側壁を持ち、よりテントに近づいたシェルターが人気を集めるなど、テントとのボーダレス化が進んでいます。



## 鍋、コッヘル&カトラリー

キャンプ料理で使う鍋や食器やカトラリーは、重ね合わせてコンパクトに収納できるスタッキングタイプや、落としても割れず、軽量のモデルが人気です。タッチオープンは焚き火を熱源に、本格的な料理が楽しめます。



## テーブル&チェア

折りたたんでコンパクトに収納できるテーブルとチェア。デイキャンプや庭先のBBQなどでも重宝します。さまざまな材質のモデルがあり、また、高さもそれぞれなので、組み合わせるときは気をつけましょう。



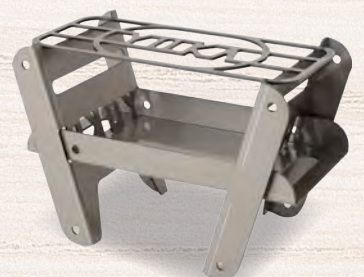
## ストーブ

風に強く、火力の強い、キャンプ料理の熱源です。ガソリン型、ガスカートリッジ型がありますが、扱いやすい後者が人気です。2口のコンロを持つツーパーナーがあれば、さまざまな料理に対応できます。



## 焚き火台

キャンプグラウンドへのダメージを抑えてくれるのが焚き火台。純粋に焚き火を楽しむタイプからグリル機能を併せもつものまで、幅広いラインナップがそろいます。購入時はオプションのラインナップにも注目。



# キャンプサイトのレイアウト

キャンプサイトのレイアウトは、キャンプをより快適に、楽しく過ごすための重要なポイント。キャンプサイトに着いたら、風向き、太陽のあがる方向を確認し(管理人に聞くとよいでしょう)、動きやすい機能的なレイアウトを目指しましょう。



## 風向きと太陽の向き

キャンプ場について受付を終えたら、スタッフに風向きと太陽のあがる方向を確認しましょう。サイトに車を乗り入れられるなら、風の通り道を車で塞ぐとよいでしょう。焚き火台は必ず風下に置くように注意して。日が出た後のテント内は寝ていられないほど高温に……。そのため、太陽の向きを確認し、木陰などを上手に利用しましょう。

## 車との位置関係

サイトに車を寄せられる場合、ラゲッジルームから道具の積み下ろしがスムーズにできる向きに、キャンプサイトを展開していきましょう。雨が予想される場合はなおさら！ スムーズな設営と撤収の鍵となります。

## テントとタープ

キャンプサイトの主役です。風が許すなら、展望のよい方向に向かってテントとタープをセッティングしましょう。タープは一度張ると移動に手間がかかるため、風向き、太陽の向きに注意し、よく考えてからいちばんはじめに設営しましょう。テントは入り口の向きがポイント。タープへとスムーズに動けるようにセッティングしてください。

## テーブルとチェア

雨天時も快適に過ごせるよう、タープやシェルターの中央に配置しましょう。キッチンまわりとの行き来が多いので、間よけいなものをレイアウトしないよう、注意しましょう。

## キッチンまわり

ストーブや刃物を使うキッチンは、テントとタープを結ぶ線上に置かないのがポイントです。キッチンテーブルを並べたら、ストーブを調理スペースの中心にし、ジャグやクーラー、鍋やカトラリー、調味料などを機能的に並べていきましょう。クーラーの上にはついものを置きたくありませんが、蓋の開け閉めに不便です。

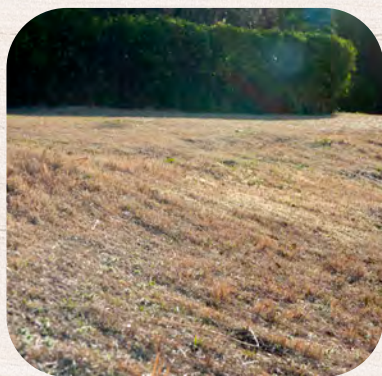
## テント内

暗くなってから、お酒を飲んだ後の寝床の用意はなかなかやっかい。そのため、キャンプサイトの設営が終わったら、すぐにテント内の整頓を。グラウンドシートを広げてマットを並べ、シュラフをセッティングしましょう。



# テント設営時の注意点

テントにはさまざまなタイプがありますが、どんなテントにも共通する「設営のコツ」を紹介します。



## テントは平らな場所に張ること

一見、平らなキャンプ場も、よく見ると、微妙に地形が変化していることがわかります。「このくらいでの角度でっ!？」と驚くほど、些細な斜面でも寝心地は大きく異なるので、注意が必要です。周囲よりもくぼんでいる場所は、一見、落ち着くように見えますが、雨が降ると水がたまりやすいので注意してください。目に見える石ころや木の枝なども、テント設営前にどけておきましょう。



## テントポールの扱い方

テントのポールを接続するときは、根元まで差しこむよう、注意しましょう。接続が甘い、風を受けたときに折れる原因になります。テントの撤収時は、ポールを端からポキポキ折っていかず、中央から折りたたむようにしましょう。そうすることで、内側を通したゴムが伸びきるのを防ぐことができます。



## テントは事前に張っておく

初めてテントを使う場合、必ず事前にテントを張り、設営に慣れておきましょう。そうすることで、現場であたふたせず、落ち着いてキャンプをスタートすることができます。友人などにテントを借りる場合も同様で、テントとポールが合っていないこともあるのでご注意ください。



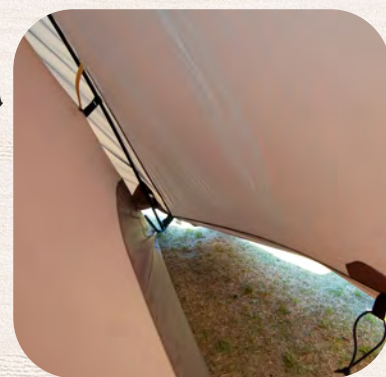
## ポールを差しこむときは

スリーブ式のテントにポールを通すときは、ポールを押しこむように差しこんでください。このとき、ポールは無理に通さず、スリーブを伸ばしながらゆっくりと、突き刺すように通していくと、スリーブに穴が開くことがあります。また、スリーブに通したポールを手元に引っばると、ポールの接続部がスリーブのなかで抜けやすくなるので、注意してください。



## ペグの打ち方

テントやタープが飛ばないように打ち込むペグは、張り綱に対して90度になるよう打ち込んでください(地面に対して90度ではありません)。風が強いときは、張り綱と二等辺三角形を描くよう、ペグを追加して打ち込んでください。



## フライとテント本体を しっかり張る

テントの多くは、テント本体に雨をよけるフライシートをかぶせる二重構造になっています。設営時は、テント本体とフライシートがくっつかないよう、張り綱などをしっかりと張り、隙間をつくってください。テントの上にフライシートがべたっと乗っている状態ですと、テントの中が結露しやすく、雨による浸水も防ぎにくくなります。



## ライトの準備は明るいうちに

テント用のランタンやヘッドライトなどを、暗くなってからごそごそ探し出すのはやっかいなもの。ライト類は明るいうちに準備しておき、すぐに明かりが灯せるようにしておきましょう。



## 防寒対策をしっかりと

地面からの冷気や浸水を抑えるため、テントにはグラウンドシートを敷きましょう。防水対策のために、テントの床面積よりも大きなサイズのシートを選ぶのがコツです。そうしてグラウンドシートの上にマットを敷きましょう。大きな銀マットを敷き、その上に個人用のマットを使うと、さらに暖かく眠ることができます。



# 家族でキャンプに出かける時があると便利!

## スタッフがおすすめする みんなで楽しむアイテムいろいろ



“

炎のゆらぎに癒される、初心者でも  
使いやすいオイルランタン!



FEUER HAND  
フューハンドランタン 276 ジンク  
¥6,160 (税込)

10%で616円ポイント還元

スマホでお買い物



私のキャンプスタイルはソロキャンプですが、必ず持って行くアイテムの一つがこの「フューハンドランタン 276 ジンク」です。亜鉛メッキ処理された本体は錆びにくく、少々強い風が吹いても安定して燃焼するとても使いやすいランタンです。緩やかな炎がもたらす雰囲気はキャンプにマッチします。構造も至ってシンプルでメンテナンスも非常に簡単、ぜひキャンプのお供に。



石井スポーツ 札幌店  
中田 政広

学生の頃からキャンプはしており、  
現在はソロキャンプにハマリ中。

“

風を気にせず使えるタフな仕様!  
アウトドアシーンにぴったりの  
カセットコンロ!



Iwatani  
カセットフー タフまる Jr.  
¥7,510 (税込)

10%で751円ポイント還元

スマホでお買い物



簡単に本格的なアウトドア料理を作ることができます。雨や風で火おこしができない、準備に時間をかけたくないなど多くの場面で活躍します。ダブル風防ユニットで風に強く火力も2,000kal/h。五徳がしっかりしており耐荷10kgまでのダッチオープン、スキレットが使えます。お手入れも簡単で五徳、汁受け皿ごと外せ丸洗いができます。コンパクトなので専用ケースに入れて持ち運びも楽々です。



石井スポーツ ヨドバシ仙台店  
小森 康弘

資格: キャンプインストラクター (日本  
キャンプ協会)、キャンプ歴: 15  
年、得意ジャンル: ソロキャンプ

“

ガスコンロ、オープン、  
電磁調理器等でも使用できる  
万能ダッチオープン!



SOTO  
ステンスダッチオープン10inch  
¥24,750 (税込)

5%で1238円ポイント還元

スマホでお買い物



キャンプといえばダッチオープン料理! という人におすすめです。普段料理をしない方でも基本の下準備をしてダッチオープンに入れて火にかけ放置で完成です。ほかにも焼く、煮る、蒸す、燻すなどさまざまな料理を楽しめます。さらにSOTOのダッチオープンの材質は蓄熱性に優れたステンレス鋼板で耐衝撃性も抜群。お手入れも簡単でお家で調理もできます。



石井スポーツ  
ヨドバシさいたま新都心駅前店  
星野 友哉

初めて参加したキャンプイベントで  
キャンプにハマリ気が付けばキャンプ  
歴10年以上。ファミリーキャンプやソロ  
キャンプなど幅広く対応いたします!

“

夏のキャンプでのアクシデントに  
備えて携帯しましょう!



アスピラボ  
アスピベナン  
¥3,740 (税込)

10%で374円ポイント還元

スマホでお買い物



夏のアウトドアでの遊びに虫刺されは切っても切り離せない問題。いくら対策をしても刺されてしまうことも…。そんな時のためにこれ! 蚊はもちろん、蜂やへびにやられてしまった時の応急処置として持っておきましょう。刺された場所によって対応できるように3つの口が入っています。あくまで応急処置なので、蜂やへび、毒虫に刺されてしまった場合は医師の手当てを受けてください。



石井スポーツ  
ヨドバシ新宿西口店  
駿東 元気

キャンプ歴5年、登山釣り歴10年。最近  
は釣りとキャンプにハマリ中。趣味  
は堤防で昼寝。



“ 家族や友達と一緒に盛り上がり！  
あそびゴコロ満載のテーブルクロス！



使用イメージ

CHUMS  
Party Game Table Cloth Beer Pong  
¥5,940 (税込)

テーブルクロスがお子様と遊べるゲームテーブルに早変わり！このまま食事を楽しめ、食事以外のときはアメリカで生まれたテーブルゲーム「Beer Pong」にCHUMSオリジナルルールを用いたゲームが始められます。表面が撥水加工となっているため食事をこぼしても簡単な拭き取りでOK！一石二鳥で楽しめるアイテムです！！

10%で264円分ポイント還元

☑ スマホでお買い物



4 550287 286209



アトスポーツ 本店  
越田 涼

キャンプ歴8年、登山歴7年、休日はキャンプ・登山・ランニング・トレランとアクティブにアウトドアを楽しんでいます！

“ 刃先が丸いフォールディングナイフ。  
お子様と一緒に料理を楽しみましょう！



10%で264円分ポイント還元

☑ スマホでお買い物



3 123840 016974

オピネル  
ラウンドティップステンレス  
スチール#7  
¥2,640 (税込)

刃先が丸くなっており、使用時も収納時も刃をしっかりとロックできるのでお子様が使っても安心。刃渡り約75mmと小型なので、ちょっとした食材のカットに便利なサイズです。ステンレス製で錆びにくく使いやすいので、お子様へのファーストナイフにぜひ。お子様がナイフを使用される場合は怪我のないよう、必ず大人と一緒に使用してください。



石井スポーツ 登山本店  
酒井 秀彰

キャンプ歴14年、オートキャンプ、ツーリングキャンプ、登山キャンプ等色々やっています！最近は離島や瀬泊まりで釣りキャンプしてます。

“ いつでもどこでも美味しいコーヒーを！  
コンパクトで持ち運びも便利！



10%で858円分ポイント還元

☑ スマホでお買い物



4 970690 993554

エアロプレス  
AeroPress GO Coffee Maker  
¥8,580 (税込)

この商品と出会ってからというものキャンプでの使用はもとより、おうちでもほぼ毎日のペースで愛用しています。プレス式コーヒーメーカーの長所でもある雑味の取れたスッキリとした味を、簡単ステップで淹れられるこのマシン。アウトドア珈琲グッズの決定版と言っても過言ではありません。一度に多くの量は作れませんが、後片付けも楽ちんですし、珈琲に飽きたら日本茶や紅茶をプレスして飲むのもおすすめです。



石井スポーツ  
ヨドバシ博多店  
有働 賢

独りぼっちキャンプを自由気ままに楽しんでいます。目指せタキピスト！！で新しい焚火台を物色中。

“ 大人も子供も楽しめて、  
お家で簡単に燻製が作れる  
ダンボールスモーカー！



SOTO  
モクモグ  
¥1,650 (税込)

初めての方でも失敗することなく作れるのでBBQシーズンにおすすめです。セット内容には飾り付けシールが入っており、子供たちが楽しく遊びながらデコレーションしてお手伝いしてくれます！また、付属のシール以外にも絵を書いたりマスキングテープなどを貼って、自分だけの燻製ハウスを作ってみてはいかがでしょうか！繰り返し使えるため、思い出に残る一品です。

5%で83円分ポイント還元

☑ スマホでお買い物



4 953571 071169



石井スポーツ ヨドバシ横浜店  
尾原 俊輔

普段は家の庭で燻製をしたり、落ち葉や小枝などを集めてこじんまりと焚火をしています。フィールドに出るのキャンプも楽しいですが家キャン・BBQなどゆるく楽しんでいます！

“ 一枚で「油污れ」も「コゲ」も落ちる！  
アウトドアシーンに活躍するふきん！



富士  
BBQふきん  
¥748 (税込)

10%で75円分ポイント還元

☑ スマホでお買い物



4 944109 312281



石井スポーツ  
ヨドバシ宇都宮店  
榮永 知洋

インドアからアウトドアまで多趣味な2児の父。キャンプ歴は10年ほど。

キャンプで使うダッチオーブンやスキレット、鋳鉄物は使った後にシーズニングが必要だったり手間が多いですが、このアイテムを使うと、洗剤を使わずに洗うことができるので余分に油分が落ちてしまうことも防げ、シーズニングいらすになりました。もちろん頑固な汚れは落ち、ヌメヌメとした感じはありません。繰り返し使用もできるので、洗剤不使用と相まって、環境負荷も小さく済ませることができる便利アイテムです。



# 缶詰×クックギア 山で、キャンプで、缶詰グルメ



黒瀬 佐紀子(くろせ さきこ)

缶詰め料理研究家。フードスタイリスト。雑誌やTVなどで活躍するほか、商品プロデュースも手掛ける。『缶つま』(世界文化社)など、缶詰を使った料理の著書も多数。

メスティン  
×  
焼きとり缶

自然を満喫した後は、お楽しみのごはんタイム。登山やキャンプに持っていくと便利な食材が缶詰です。缶詰め料理研究家の黒瀬佐紀子さん曰く「すでに調味済みの缶詰であれば、うまみのつまった缶詰が調味料がわりになります。最近ではさまざまな味の缶詰が登場しているので、米やパスタなどと組み合わせるだけで満足感のある料理が作れますよ」。

常温で保存がきく缶詰はクーラーボックスも不要。荷物が減らせるので、ザックひとつで身軽にいききたいときにも理想的。そこで、黒瀬さんに便利なギアと組み合わせた缶詰料理を作ってもらいました。

缶詰グルメの世界へようこそ!

このメスティンを使うと  
炊き込みごはんが簡単!

パーゴワークス  
トレイルポットS1200P  
¥8,030(税込)

フッ素コーティングの焦げ付きにくいメスティン。米が2合まで炊けるため、2人キャンプにも使いやすいサイズ感です。付属のフライパンはリップ加工がついて肉焼きにも便利な仕様です。



## 焼きとり缶と 赤ピーマンの炊き込みごはん

ちょっと深めのメスティンに塩味の焼きとり缶を入れて炊くだけ。缶汁のうまみがごはん全体にしみこんで滋味深い味わいに!

材料(2人分)

焼きとり塩味缶…2缶  
米…1.5合  
水…250~270ml  
赤ピーマン…1コ  
(お好みで卵、油)

作り方

- ①米をといでメスティンに入れる。3の目盛りより少なめの水を入れ、焼きとり缶(缶汁も)、赤ピーマンをまるごと入れてふたをし、30分程吸水させる。
- ②①を火にかけ、沸騰したらごく弱火にして12分程加熱する。ふたを開けて底に水気がなく米が程よい固さになっていたら火を止める。タオルに包んで上下逆さまにして10分程蒸らす。
- ③ピーマンのへたを取り除き、切るように全体を混ぜる。お好みで付属のフライパンに油をしき、目玉焼きをつくる。

使用した缶詰  
焼きとり塩味  
(ホテイフーズ)



炊飯用の目盛りがついているので、水加減の調整がしやすい



フッ素樹脂底面のリップ加工を施し焦げ付きにくい設計に



## ごちそう缶詰で いわしトマトパスタ

ハーブや香辛料をきかせたごちそう缶詰とフライパンひとつでつくるパスタ。包丁も使わない手軽さです。

**材料(1人分)**  
 いわしトマト煮缶…1缶(100g)  
 パスタ(茹で時間7分)…80g  
 バター…10g  
 塩…小さじ1/4  
 (お好みでイタリアンパセリ)

**作り方**………  
 ①フライパンに水を200ml、塩、パスタを半分に折って入れ火にかける。沸いたら、中火で時々混ぜながら5分ほど茹でる。  
 ②①の水分がほぼなくなったら、バターを加えて溶かしながら炒め、全体に絡める。いわしトマト缶詰をソースごと加えて炒め合わせる。お好みでイタリアンパセリを散らす。



使用した缶詰  
 国産真いわし  
 野菜のトマト煮  
 (明治屋)



このフライパンひとつで  
 本格パスタができあがる!

エバニュー  
 ウルトラライトアルミパン 14cm  
 ¥7,480(税込)  
 チタンに迫る軽さを実現した115gの超軽量アルミ製フライパン。熱伝導率のよいハニカム構造の底面を採用し、バーナー上で均一に熱を加えることができるほか、プラズマコーティングにより料理の焦げ付きを抑えます。

半分に折ったパスタがちょうど入る  
 直径14cmサイズ。



フライパン  
 ×  
 いわしトマト煮缶

## みかんフレンチトースト

ホットサンドメーカーでフルーツたっぷりのスイーツ作り。みかん缶のシロップを余すところなく使います。

**材料(1~2人分)**  
 みかん缶…1缶(190g)  
 食パン(6枚切り)…2枚  
 卵…1コ  
 ドライフルーツ&ナッツ…適量  
 メープルシロップ…適量  
 バター…15g



使用した缶詰  
 朝からフルーツみかん  
 (はごろもフーズ)

**作り方**………  
 ①カップなどで卵をとき、みかん缶のシロップを全量入れてよく混ぜる。  
 ②食パンを横半分に切り平皿などに並べ、①を流し入れて両面をまんべんなく浸し、5分ほどおく。  
 ③ホットサンドメーカーの両面にバター半量を塗り、②のパン1枚分を入れて挟み、両面を弱火で約3分ずつ焼く。器に取り出し、もう1枚も同様に焼き、2枚を重ねる。  
 ④③にみかんをのせ、ドライフルーツとナッツを砕いてちらし、メープルシロップをたっぷりかける。



ホットサンドメーカー  
 ×  
 みかん缶

このホットサンドメーカーなら  
 フレンチトーストもあつという間!

SOTO  
 ミニマルホットサンドメーカー  
 ¥6,600(税込)

コンパクトに持ち運べるのが特徴の折り畳み式のホットサンドメーカー。フッ素樹脂コーティングのプレート部は、こびりつきにくく、また着脱式のため、フライパンのように使うことも可能。

折り  
 たためる!



シェラカップを使ったWEB限定レシピ  
 アルファ米にひと手間 いわしコーンピラフ  
 シェラカップ×アルファ米・いわししょうゆ味缶・コーン缶

クックギアで  
 もっとおいしい!  
 web限定レシピ  
 公開中▶



バーベキューをもっと美味しく

# Weber Pulse 1000 でつくる スマートBBQ

ジューシーに焼ける!  
多彩なメニューが  
つくれる!

これが肉の中心温度を  
教えてくれるプローブ!

## Bluetoothでスマホとペアリングして 肉の中心温度を測定しながら焼ける 次世代型電気グリル

レストランレベルのステーキを自分で焼くのは至難の技でしょうか? いいえ、今どきはテクノロジーの力を使えば、パーフェクトなバーベキューを実現できるのです。アメリカ生まれの電気グリルWeber Pulse 1000は、食材の下準備から焼き上がりまで手取り足取り教えてくれるスマートグリルアシスタント機能を搭載。専用アプリWeber Connectをスマホにダウンロードし、付属のプローブ(温度計)を肉にさすとBluetooth経由で肉の中心温度がわかる仕組みです。目標温度に到達後、温度を一定に保つ機能もあるため、失敗を未然に防ぎながら理想的な焼き加減に導くことができます。本格的なバーベキューは、Weber Pulse 1000に任せてみませんか?

このグリルを使うと  
理想的な焼き加減に!

Weber  
Weber Pulse 1000  
電気グリル  
¥74,990(税込)



蓋付チャコールグリルを代表するメーカー、ウェーバーが世に送り出す電気グリル。蓄熱性の高いホーロー加工の铸铁製焼き網による理想的な焼き目は、バーベキューグリルを知り尽くしたウェーバーならではの、ガーデンBBQや大人数のオートキャンプで活躍すること間違いなしのグリルです。シンプルな構造のため、掃除も比較的行えます。



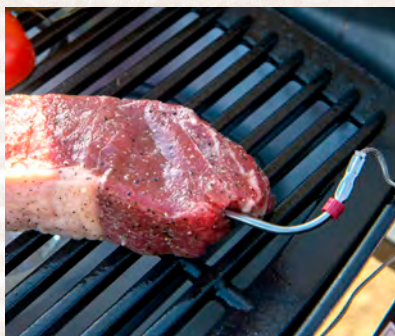
庫内温度が一目でわかる  
デジタルディスプレイ



焼き加減はスマホ  
から操作

\* Weber Pulse 1000は、Bluetoothでスマホとペアリングして使用するため、WiFiが使える環境と1300Wの電源環境下で使用できます。

# Weber Pulse 1000 ならこの焼き上がり 肉も魚も失敗なし



プローブを肉にさすと、中心温度が逐一計測される仕組み



内臓レシピを設定すると肉を返すタイミングなどを教えてくれます



## サーロインステーキ

シンプルに塩・コショウで味わう基本の厚切ステーキ。

### 材料(ステーキ1枚分)

牛ステーキ肉…380~400g  
塩・コショウ…適量  
オリーブオイル…適量  
付け合わせ(トマト、コーン、タマネギ、イタリアンパセリなど)

### 作り方

- ①スマホの専用アプリWeber Connectを立ち上げ、トップサーロインステーキモードをタップし、肉の厚みや温度を設定し、蓋をして庫内を加熱する。
- ②牛肉にオリーブオイルを塗ってから、塩コショウを多めにふって手ですり込む。
- ③牛肉にプローブをさし、中心温度を好みに設定し、油を塗ったグリルに置いて焼く。アプリのナビゲートに従って、途中で裏返し、中心温度に達したら、火から下ろす。アルミホイルで包んで5分ほどおいて休ませる。

※付け合わせ野菜は適宜塩・コショウをしてグリルで焼き、火が通ったものから下ろす。



## ぶりカマのハーブ焼き

自家製ハーブオイルを塗り、ピザストーンの上でこんがり焼き目をつけて。

### 材料(ぶりカマ2切分)

ぶりカマ…2切(約400g)  
レモン…1/2コ  
塩…小さじ2  
コショウ…適量  
ローズマリー(粗みじん切り) ……2枝分  
ニンニク(チューブ)…適量  
オリーブオイル…大さじ2  
付け合わせ(赤パプリカ、ズッキーニなど)

### 作り方

- ①ぶりカマに塩(分量外)をふり、15分程置いてから水で洗い、水気や血などをしっかり拭き取る。
- ②グリル上にピザプレート置き、調理チャート\*を参考に温度を設定し(今回は180℃)蓋をして予熱する。
- ③塩、コショウ、ローズマリー、ニンニク、オリーブオイルを混ぜてハーブオイルを作る。
- ④ぶりに③をしっかり塗りつける。プローブをさし、中心温度を65℃に設定し、ピザプレートに皮目を下にしてのせる。空いたところにレモンを果肉を下にしてのせて焼く。付け合わせ野菜にもハーブオイルを塗って焼く。(ぶりは途中で裏返し、野菜は焼いたら引き上げる。)
- ⑤中心温度に達したら火から下ろし、焼きレモンを絞っていただく。

Weber Pulse 1000専用  
グリルの最適温度や調理時間が  
分かる調理チャートはコチラ▶



別売のピザストーンを使用しました!

Weber Pulse 1000専用  
ピザストーン 円形/直径26cm  
¥5,490(税込)



# 食 簡単で美味しいキャンプ飯 自宅さながらに 料理が楽しめる道具

アウトドアで楽しむ料理は格別です。道具さえあれば  
焼く・煮る・茹でるなどさまざまな料理が楽しめます。



※商品画像はイメージです。

SOTO  
レギュレーターストーブ  
Range BLACK EDITION  
ST-340BK  
¥13,800 (税込)

10%で 1,380円ポイント還元

スマホでお買い物



■W166×D142×H110mm。収納サイズ:W140×D70×H110mm  
■約360g(本体のみ)

低温時および連続使用時でも安定した火力が人気のレギュレーターストーブに、  
石井スポーツ/ヨドバシ・ドット・コム限定カラーのオールブラック仕様が登場。  
※ガスボンベは別売です



LOGOS  
LOGOS アルコールバーナー&クッキングセット  
83010023  
¥13,000 (税込)

10%で 1,300円ポイント還元

スマホでお買い物



■鍋容量:大鍋 約1.7ℓ、小鍋 約1.4ℓ、収納サイズ:直径215×H111cm  
■約1kg  
■アルミ、真鍮、ステンレス

ファミリーキャンプに最適なアルコールバーナーとクッキングのセット。大鍋、小鍋、フライパン  
で炒める、焼く、煮る、茹でるなどさまざまな調理が楽しめます。



LOGOS  
eco-logosave  
スリムチューブグリルL-BB  
81061650  
¥12,800 (税込)

10%で 1,280円ポイント還元

スマホでお買い物



■W96×D55×H815/435cm。サイドラック:W33×D16×H5cm  
■約4.1kg  
■ステンレス、スチール

お掃除がしやすく、火床をガードする役割もはたす「お掃除楽ちん保護カバー」のほか、小物や調味料を置ける着脱式サイドラックが付属した定番グリル。

※商品画像はイメージです。



CHUMS  
ホットサンドウィッチクッカー  
CH62-1039  
¥5,280 (税込)

10%で 528円ポイント還元

スマホでお買い物



■15×35cm  
■490g  
■本体:アルミニウム合金(フッ素樹脂膜加工)、ハンドル:ステンレス、  
フェノール樹脂

アウトドア用ホットサンドメーカーです。表面にプービー、裏面には  
チャムスのロゴの焼き目が付きます。内側にフッ素樹脂コーティン  
グが施されています。



冒険用品 ヨコザワテッパン  
ヨコザワテッパン×おやし中華飯  
キャンプ用「おやし中華鍋」  
¥7,990 (税込)

10%で 799円ポイント還元

スマホでお買い物



■鍋直径223×深さ58×全長392mm  
(厚さ約2mm)  
■約750g

キャンパー達の心を鷲掴みにした、  
Youtube キャンプドラマ「おやし  
中華飯」とヨコザワテッパンがコ  
ラボレーション企画・制作した特注  
中華鍋です。



# キャンプサイトを美しく整える 名脇役!

パスツール/水切りできる防水マルチケース・薄くたためるダストボックス



## 水切りできる防水マルチケース

91013 ¥3,080(税込)  
size: 50×30.5×12cm  
weight: 425g  
color: オリーブ

スマホでお買い物



4 969133 910135

## 薄くたためるダストボックス

91014 ¥2,750(税込)  
size: 31×31×62cm  
weight: 600g  
color: オリーブ

スマホでお買い物



4 969133 910142



アウトドアをもっと楽しく、ちょっぴり便利に」をコンセプトに、キャンプにおける、あるといいな……というアイデアを形にするギアブランド。そんなパスツールのヒット商品が、「水切りできる防水マルチケース」と「薄くたためるダストボックス」です。

水切りできる防水マルチケースは、50Lのコンテナにぴったりフィットし、収納から洗い物までマルチに使える防水ケース。自宅からフィールドへの運搬はもちろん、水を通さないターポリン生地できているので、水場の遠いキャンプサイトでは水を溜めての洗い物にも重宝。蓋はメッシュなので、裏返せば水切りも簡単です。

薄くたためるダストボックスは、45Lのビニール袋がぴったり収まるサイズ感。容量に合わせ1段、2段に使い分けことができます。キャンプサイトで隠しておきたいダストボックスとしてはもちろん、収納ケースとしても役立つ優れたものです。



### 防水なので、水が溜められる

水を溜めて洗い物に! 使用後は、持ち手を吊して乾かすことができます



### 大容量かつコンパクト

2段折りたたみ構造になっており、広げるのもたたむのも簡単



有地 由紀 石井スポーツ 札幌店

## キャンプシーンで大活躍! 水切りできる 防水マルチケース & 薄くたためるダストボックス

収納から洗い物までマルチに活躍する防水ケース。ターポリン素材で丈夫で、中に水を溜めて洗い物が可能。メッシュ素材のフタで水切りができるのもポイント。ダストボックスは移動時や保管時はコンパクトに収まるので便利。広げれば大容量のゴミ箱として、45ℓのごみ袋がピッタリ収まります。2枚セットしてごみの分別も、内側、外側ともにはっ水加工なので急な雨にも強い仕様です。



Enjoy Outing! Enjoy Outing! Enjoy Outing! Enjoy Outing! Enjoy Outing!

LOGOS  
家族  
アウトドア



# 癒 焚き火で癒されたい キャンプの醍醐味である 焚き火を楽しむ道具

寒さをしのいだり、料理に使ったり、時には何もせず焚き火の前でゆっくりとした時間を過ごすこともあります。自分のスタイルに合わせて選びましょう。

※商品画像はイメージです。



muraco  
SATELLITE FIRE BASE  
F001

¥19,800 (税込)

10%で 1,980円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■W46×D43×H24cm、収納サイズ:φ7×L41cm  
■W1,790g

携帯性と安定性を兼ね備えた、既存の製品とは全く違うアプローチで基礎設計を行った焚き火台、サテライトファイヤーベースです。

AO Coolers

24バック キャンバス  
ソフトクーラー  
AO24TA

¥19,250 (税込)

10%で 1,925円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■サントープ、オレンジ  
■容量:約23ℓ、W43×H30×D25cm  
■W1,360g  
■ナイロン、ポリエチレン、ポリエステル

驚異の保冷力でアウトドアユーザーに選ばれる高性能クーラーバッグ。取り外し可能なショルダーストラップが付いているため、持ち運びも簡単です。

サントープ



※商品画像はイメージです。

tab.  
tab.Field Stove Trigon  
TB-TRG

¥49,500 (税込)

10%で 4,950円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■約300×510×310mm  
■W約6.6kg  
■脚-ステンレス、耐熱ガラス

フィールドフレンドリーという新しい考え方から生まれた地面に熱を伝えないストーブ。地面や生き物を傷つけず、自然の中で調理や焚き火を安心して楽しめます。



八王子工材  
ステンレスファイヤーピット  
FP500

¥33,000 (税込)

10%で 3,300円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■W510×D485×H220mm、収納サイズ:W450×D430×H30mm  
■W約4.2kg  
■ステンレス

ステンレスそのものの素材の美しさを生かした優美なデザイン。ファミリーやグループなど大人数での焚き火に適しています。



※商品画像はイメージです。



Khaki

Rothco  
焚き火シートM  
410170032

¥3,850 (税込)

10%で 385円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■Khaki, Camel, Navy  
■W80×H60cm  
■コットン×モダクリル繊維

難燃性の生地を使用したアウトドア用焚き火シート。野外でのタフな使用に耐える丈夫な生地は、難燃素材を使用しているため、焚き火や火の周りでの使用に活躍します。



野良道具製作所  
野良ばさみロング ステンレス  
NO29

¥9,800 (税込)

10%で 980円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■260×30×30mm(収納時)、アームを伸ばした際の長さ:400mm  
■W約540g  
■SUS304(本体、ネジ類全て)

伸縮式の火バサミ「野良ばさみ」。ネジで固定されたアームがスライドし、使う時だけ長くできるので収納・運搬に便利です。

## 鮮やかな色彩の すぐにつく着火剤



THE MAGIC HOUR  
今治のホコリ  
tmh001

¥660 (税込)

10%で 66円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■W約40g  
■ホコリ/綿100%、ケース/ポリ塩化ビニル



※商品画像はイメージです。

鮮やかな色彩がキャンプライフに彩りを加える着火剤です。わずかな火花であっという間に着火し、においも少なくストレスフリー。10gで約4～5分燃焼します。

掲載価格は4月14日時点の価格となります。  
予告なく価格が変更となる場合がございます。  
最新の価格は店頭またはヨドバシ・ドット・コムでご確認ください。  
商品によっては発売前やヨドバシ・ドット・コムに未掲載の場合がございます。

10万円以上の品揃え「石井スポーツ ストア」  
[www.yodobashi.com](http://www.yodobashi.com)



# STAFF Selection

## ソロでもファミリーでも楽しめる スタッフおすすめキャンプ場

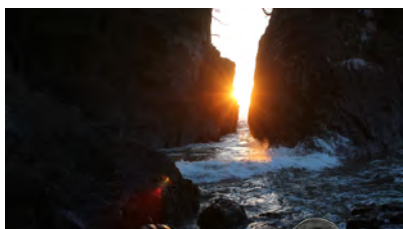


宮城県

かわりさき  
神割崎キャンプ場

料金目安：フリーサイト1,000円～  
利用料は利用サイト変更あり。

アクセス：仙台から国道45号から車で約120分・三陸自動車道桃山ICから約35分



海が見えるキャンプ場として最高のロケーションを楽しみながらキャンプができます。南三陸屈指の景勝地神割崎では、二つに割れた奇岩の間から荒波がしぶきを上げながら押し寄せる様子も見られます。

海沿いのため風が強い時もあるので焚火用の風防幕、リフレクター等を持っていけば火も安定します。服装も春夏秋冬はジャケット等すぐに着れるものを持っていくと安心です。



石井スポーツヨドバシ仙台店  
小森 康弘

埼玉県

はしたてがわ  
橋立川キャンプ場

料金目安：車500円 バイク300円 入場料1人300円  
テント・タープひと張り2000円

アクセス：花園ICから車で約60分/秩父鉄道・浦山口駅より徒歩5分



駅から近い！星空・川が綺麗！直火OK！有名キャンプ漫画の舞台！駅から近いので、徒歩キャンパーにもオススメ！サイト前の川がエメラルドグリーンでとても綺麗！また、秩父の山の中にあるキャンプ場なので夜には満点の星空を観る事ができます。有名キャンプ漫画【ふたりソロキャンプ】3巻・第16話「俺はいたい…！」の舞台となったキャンプ場です。注意点：電話予約必須。到着する時刻も事前に連絡しておくことスムーズです。近くのコンビニが歩いて20分ほどかかるため、事前に食材を多めに買っておくのがおすすめ。



石井スポーツ  
さいたま新都心駅前店  
林 大喜

兵庫県

たんばさきやま  
丹波篠山キャンプ場  
やまもりサーキット

料金目安：5000円～12000円  
(サイト・シーズンにより変動)

アクセス：京丹波みずほICから車で15分程



場内にはアスレチック・スタンプラリー・一番の目玉はペダルゴーカートと専用サーキットがあり子供は大喜びです。またアスレチック・サーキットを囲むようにキャンプサイトが配置されていてテントからお子様遊ぶ姿を見られるので安心して過ごせます。また川遊び・バードウォッチングに夜の星空はとてキレイで日頃見ることのできない星空観察が楽しめます。自然もいっぱい。

洗い場・お手洗いがキレイ・温泉が徒歩2分の距離にある高規格キャンプ場。家族でキャンプをされる方には安心して楽しく利用ができますので是非行ってください。



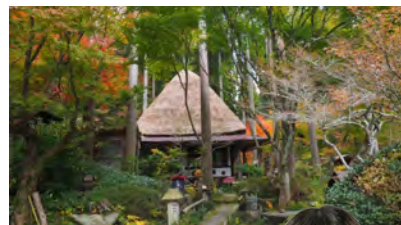
石井スポーツ 京都ヨドバシ店  
笠井 健生

佐賀県

山瀬の里

料金目安：大人500円  
テント持ち込み(ソロ：2000円 2名以上：3000円)

アクセス：唐津ICから車で30分(道が狭く通行しにくい場所があるので注意)



私のキャンプ人生史上、圧倒的1位のキャンプ場です。日本の四季、壮大な自然を体全体で感じることができる、まさに秘境のキャンプ場です。私が11月に行った時は、サイト全体に紅葉が広がり、その景色を間近に見ながらのキャンプは最高でした。気になるトイレや水場はきれいに整理されており、非常に使いやすかったです。お風呂は、仙人と呼ばれるオーナー手作りの五右衛門風呂！仙人が湧かしてくれたお風呂もまた最高でした。ちなみに電波は携帯会社によっては繋がりにません。その日一日だけは、日常から離れ、自然の中に身を置くのもいいかもしれません！



石井スポーツヨドバシ博多店  
下木 椰子



# カメラを手に フィールドへ!

## フォトレック

登山やキャンプをしているとたくさんの素晴らしい風景に出会えます。山頂の絶景や途中で出会う美しい草花・野鳥など、最高の景色を写真におさめましょう。高性能なカメラで、一瞬の感動を逃さず思い出として残すことができます。カメラの機能や使い方を知ればフィールドに出かける楽しみが増えること間違いなし!



## 秦 達夫さん×仲川希良さん

ミラーレス一眼カメラは、小型・軽量であることが大きな魅力。OM-5は、高性能でありながら、過酷な環境下でも耐えうる強さを持つ、登山との相性が抜群なミラーレス一眼カメラです。今回はOM-5とともに写真家の秦達夫さんとモデルの仲川希良さんが啓蟄間もない御岳山へフォトトレッキングに出かけました。



秦 達夫(はた たつお)/左

会社員を経て、実家のカメラ店を継ぐべく写真の勉強を始める。徐々に写真家を志すようになり、写真家竹内敏信氏の助手を経て独立。故郷の湯立神楽「霜月祭」取材した『あらびるでな』で第八回藤本四八写真賞受賞。屋久島や黒部源流などを精力的に撮影、写真集も多数出版している。日本写真家協会会員・日本写真協会会員。

仲川 希良(なかがわ きら)/右

テレビ、ラジオ、雑誌、さまざまなメディアで活躍するモデル/フィールドナビゲーター。雑誌取材の山行をきっかけに本格的に登山を始める。里山ハイキングから雪山まで、幅広いフィールドに親しむ。自らも自然遊びの楽しさや自然の素晴らしさを執筆などで発信、著書に『わたしの山旅広がる山の魅力・味わい方』などがある。

ライブNDモードを使って幻想的な滝に。  
M.ZUIKO DIGITAL ED 40-150mm F4.0 PRO / S / 200mm(35mm判換算) / 8秒 / F11 / ISO200 / ND16  
仲川希良さん撮影

## 手軽に高い表現力を体感!

ケーブルカーを降りてのんびり歩くこと60分。辿りついたのは落差10mの綾広の滝です。さっそくコンピュータショナルフォトグラフィを体感してみます。

「一眼カメラを手にするのは久しぶり。滝はあのブワ〜とした感じの写真をぜひ撮ってみたいですよ」と仲川さん。

「ブワ〜……(笑)。水などを流して撮るスローシャッターですね! 実は今日みたいな日中の明るい時間帯でスローシャッターを使うと、光が溢れて写真が白くなってしまいます。でもOM-5はライブNDモードが光を抑えてくれるんですよ!」秦さんの解説によると、通常のカメラでは減光のためにNDフィルターをレンズに装着する必要がありましたが、OM-5はその機能が内蔵されているとのこと。ライブNDはND2〜ND16の4段から選択。フィルター装着の必要がないので、どんなレンズでもスローシャッターでの撮影が可能になります。

「カメラが光を抑えてくれるんですか、すご〜い!」と、高機能に仲川さんは感心しきり。さっそくライブNDモードに切り替えて、まずは滝をじっくりと観察。

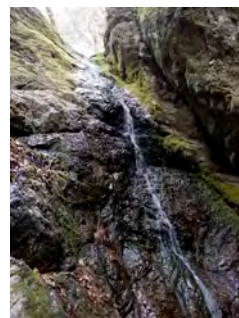
「あのあたりの水のしたたりも入れたいんですよ〜」真剣な眼差しで画角を考え中です。

何枚かシャッターを切り、「わ〜! いいかも。先生、どうですか?」と、モニターを秦さんに見せる仲川さん。この日は水量が少なかったものの、撮影した滝は、なんとも幻想的な姿になっていました。

「岩の質感もいいです。上手ですね」と秦さんもハナマルの仕上がり。ごつごつした岩の感じや弾ける水など、そうした質感を表現できるの是一眼カメラならではの機能です。

「岩肌などの質感を表現したい時には手持ちハイレゾショットという機能が便利です。シャッターを1回押すと12枚撮影されて、その画像をもとに高解像度の1枚が生成されるんですよ」と秦さん。手持ちハイレゾショットは、通常約2000万画素で撮影しているものを5000万画素相当に切り替えることができるとても優れた機能です。

「え!? カメラが1枚にしてくれるんですか!」目を丸くする仲川さん。すっかりOM-5の多彩な高機能に魅せられていました。



手持ちハイレゾショットで岩の質感を浮き彫りにする。  
M.ZUIKO DIGITAL ED 12-45mm F4.0 PRO / P / 24mm(35mm判換算) / 1/60秒 / F4 / ISO1250  
仲川希良さん撮影



真剣な眼差しで滝を撮影する仲川さん。しゃがんだり見上げたり、どんなふうにも撮ろうか? じっくり滝を観察します。



# 「厳しい自然ほど美しいんです」

## 秦達夫さんが語るOM-5の魅力 コンピュータショナルフォトグラフィで創作意欲が増す



国内外の自然を撮り続け、OMシリーズを長年愛用している写真家の秦達夫さん。フラッグシップモデルであるOM-1やOM-5やマイクロフォーサーズに対応したM.ZUIKOレンズは、厳しい撮影環境に挑む秦さんを支えています。

☆

「厳しい環境下でもしっかり動いてくれることは大きいですね。信頼が持てます。相棒としてちゃんと助けてくれるのか、こちらの意思を受け入れてくれるのか。機材で大事なのは信頼なんですよ。厳しい自然ほど美しいんです。軽量で小型、かさ張らないことはとても魅力です。山などでの撮影にはテントといったキャンプ道具も背負わないようになります。精神論ではないですが、疲労は創作意欲を減退させてしまいます。元気なほうがクリエイティブな発想も生まれてきますよね。僕らは行くのが目的ではないので、行ってそこから本番。体の負担が軽くなるのは作品を撮るうえでとても重要なことなんです。

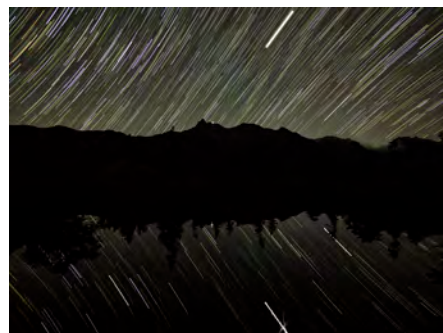
コンピュータショナルフォトグラフィの中では、ラ

イブコンボジットはかなり重宝しています。星空撮影などに威力を発揮するんですが、これがあるから使いたいと言ってもいいくらいです。通常、星空撮影はピントが合わせづらくてノイズが出てしまいます。OM-5もまったくノイズがないわけではないですが、少なく済んで高画質の1枚を撮ることができるんです。

OM-5はシリーズの中では2番目のモデルです



が、フラッグシップとほぼ同じ機能が搭載されています。高い手ブレ補正機能はシャッターチャンスに物凄く強い。高い基本性能はもちろん、長い歴史のなかで作りに上げられた技術、ブラッシュアップされている機能は本当に頼もしいです。豊富なレンズバリエーションがあることも、さらなる創作意欲が掻き立てられます」



## 外遊びに欠かせない強いパートナー

### タフなボディ



秦さんが絶大の信頼を寄せる防塵防滴性能。さらに低温下といった過酷な自然環境でも撮影に集中できます。天候が変わりやすい山でも安心。たとえ雨天でも躊躇無くカメラを出すことができます。

### 高い手ブレ補正



強力な手ブレ補正機能で不意に訪れるシャッターチャンスを逃しません。高性能の5軸手ブレ補正機能により、暗い場所でも手持ち撮影を可能にしてくれます。4K動画撮影も手持ちでも安定した記録ができます。

### ホコリさようなら!



ミラーレスカメラの大敵は小さなホコリやゴミ。レンズ交換の際に混入してしまうことが多いのですが、OM-5はなんと毎秒30,000回以上の超高速振動でセンサーに付着したホコリやゴミを除去します。

### 小さくて軽い



「手馴染みがいい!」と終始絶賛の仲川さん。コンパクトなOM-5のボディは手のひらにジャストフィット。カメラは必ず両手で持つという仲川さんも、自然と片手で持つ場面が多くなっていました。

教えて、  
秦先生!

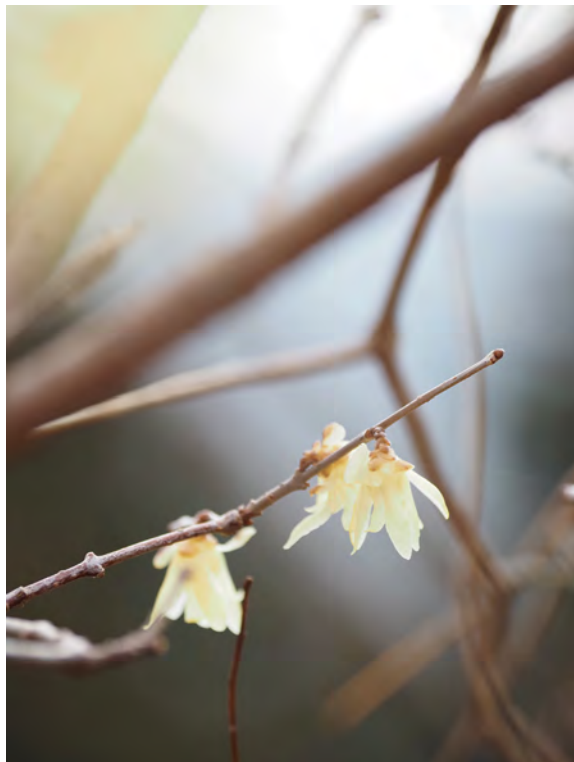
# レンズ選びで広がる

多彩なレンズバリエーションはOM SYSTEMの魅力のひとつです。

望遠  
ズーム

マクロ

## SITUATION 01 道端に咲いたロウバイ



モニターで写真を見ながら撮り方を丁寧に説明する秦さんと熱心に聴き入る仲川さん。後ろにはロウバイの花が可憐に咲いています。



画面全体に黄色の幕が掛かったように! 秦達夫さん撮影。  
M.ZUIKO DIGITAL ED 40-150mm F4.0 PRO / A / 300mm(35mm判換算) / 1/400秒 / F4 / ISO200

手前に咲くロウバイの黄色をぼかして奥にピントは奥に。仲川希良さん撮影。  
M.ZUIKO DIGITAL ED 40-150mm F4.0 PRO / A / 300mm(35mm判換算) / 1/400秒 / F4 / ISO200

「いい香りですね!」仲川さんの視線の先には黄色いロウバイが咲いていました。「撮ってみましょうか」と秦さん。

「望遠レンズを使ってみます。望遠というと遠くのもの撮るイメージがありますが、ぼけを引き出した時にも効果的です」と、M.ZUIKO DIGITAL ED 40-150mm F4.0 PROのレンズを装着。

「こんな風に見えるんですね。視界が一気に変わったので驚きました」ファインダーを覗いた仲川さんに笑みがこぼれます。「仲川さん、いい撮り方ができています。花びらが透明に光っていて、上手なのでさらなるテクニックを! 奥の花にピントを合わせて手前の花をぼかしてみます。すると斜を掛けた感じになるんです。花を重ね合わせるのを意識してみましようか」

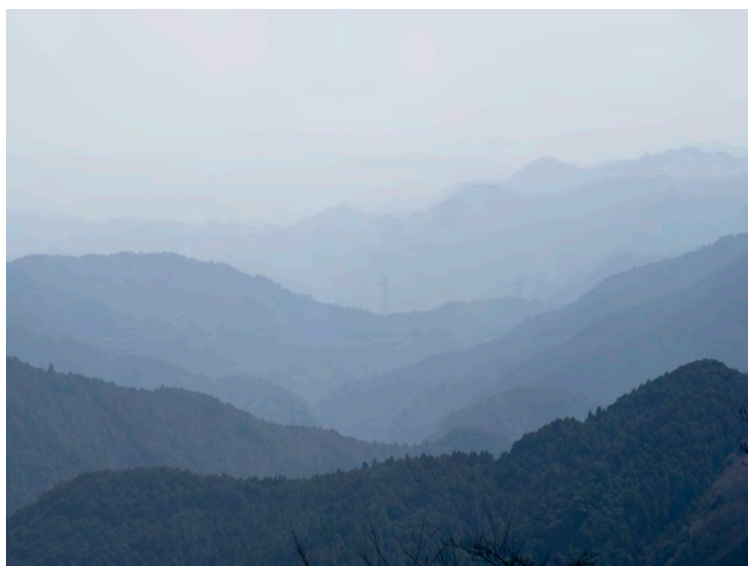
ロウバイの黄色が画面に広がり、柔らかな幕を掛けたような仕上がりにになりました。

次に、花の撮影といえばマクロレンズです。「花の撮影にマクロは欠かせません。画面いっぱいに大きく捉えることができます」とM.ZUIKO DIGITAL ED 60mm F2.8 Macroにレンズを交換。フード部分を入れても缶コーヒーほどの大きさ、コンパクトなレンズです。「花の質感が捉えられますね。楽しいです」と軽快にシャッターを切る仲川さんの手にOM-5もすっかり馴染んだ様子です。

望遠  
ズーム

広角  
ズーム

## SITUATION 02 折り重なる山並み



濃淡が美しい山並み。仲川さん渾身の一枚です。仲川希良さん撮影。  
M.ZUIKO DIGITAL ED 40-150mm F4.0 PRO / P / 150mm(35mm判換算) / 1/640秒 / F8 / ISO200

青空の下、次に到着したのは見晴らしのいい展望台。山が幾重にも見えています。

「まずは望遠レンズで撮りましょう。少し霞みがかかっていますね。写真には写りにくくなるので、ピクチャーモードのビビット(Vivid)かアイ・フィニッシュ(i-Finish)を使って仕上がりをパキッとさせましょう。ハッキリと色濃く出すことができます。下にある木々は除いて、空はほとんど入れずに山並みだけにフォーカスしてみます。そのための望遠レンズです」と秦さん。

手前の山にピントを合わせて山にズームアップ。「う〜ん、少し下に木が入っちゃいますね」眼下の細かな木々が入ってしまい、仲川さんは思考錯誤しています。

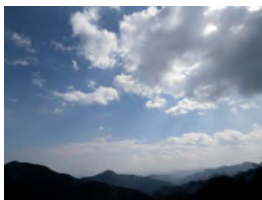
「もっとズームアップして空を少なくしてみましよう!」と秦さんのアドバイス。

さて、次は気持ちのいい青空を捉えます。広角レンズに替えて空を収めてみることに。M.ZUIKO DIGITAL ED 8-25mm F4.0 PROをOM-5に装着し、空を見上げました。

「広い画角で撮ると空の大きさが伝えられます。広角レンズの特徴は近いものは近いま、遠くのものより遠くに見えるように写ります。遠近感が強調されるので、奥行きを活かしたいときにも効果的ですよ」



創作意欲が湧いてきた仲川さんは、自然の見方や風景撮影についてとても意欲的に質問します。答える秦さんのお話にも熱が入りました。



雲のすき間から太陽の光が細い筋になって注いでいます。仲川希良さん撮影。  
M.ZUIKO DIGITAL ED 8-25mm F4.0 PRO / P / 16mm(35mm判換算) / 1/640秒 / F11 / ISO200

# フォトシューティングの楽しさ

さまざまな状況に応じてレンズを使い分けることで、風景がより深く感じられました。

## SITUATION 03 斜面に根が生えたどんぐり

標準  
ズーム



空を画角に入れて撮影。詩が思い浮かびそうです。仲川希良さん撮影。MZUIKO DIGITAL ED 12-45mm F4.0 PRO / P / 24mm(35mm判換算) / 1/60秒 / F4 / ISO320



どんぐりを見つけ、最初に撮った一枚。仲川希良さん撮影。MZUIKO DIGITAL ED 12-45mm F4.0 PRO / P / 24mm(35mm判換算) / 1/60秒 / F4 / ISO320



撮り方をアドバイスする秦さん。パリアングルモニターを使ってOM-5を地面に置き、虫の目線でどんぐりを捉えます。

静かな登山道を被写体を探しながら歩いていると仲川さんが何か見つけました。

「根が生えたどんぐりです！ 撮ってもいいですか」とカメラを構えます。斜面の枯葉をかき分けるように根を生やすどんぐり。力強く生きるどんぐりの姿を標準ズームで狙ってみることにします。

「低い位置のものや地面に生えているものは、空を意識してみるといいです。こんなふうにパリアングルモニターを使って」と秦さん。

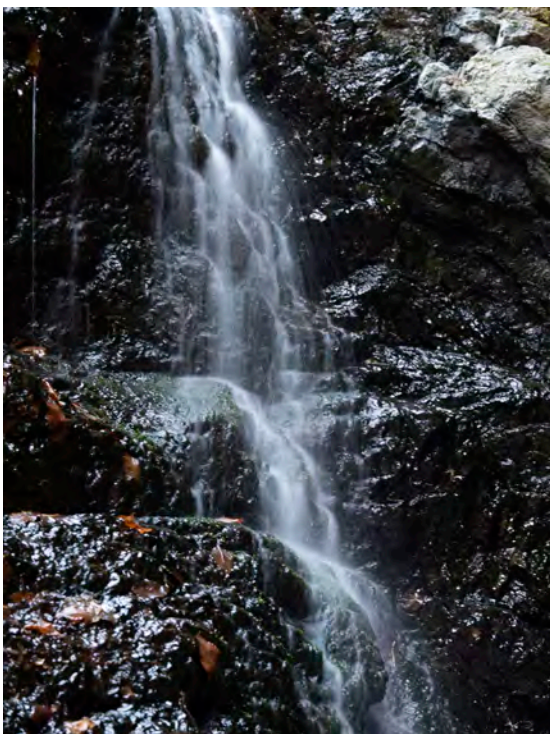
背面のモニターを本体から動かして、カメラをグッと地面に置いて撮ります。防塵なので土の付着も気になりません。「空が入るとなんだか急にストーリーを感じる写真になりますね。印象が全く変わりますね！」仲川さんも空を意識して再チャレンジ。フレキシブルに動くモニターのおかげで、ファインダーを無理な体勢で覗く必要もありません。どんぐりを主役に物語が始まるような1枚を撮ることができました。

「広角レンズですと、もっとどんぐりを強調した感じに上げることがができますよ。こんなシチュエーションでは広めに画を捉えられるレンズが有効のようです。

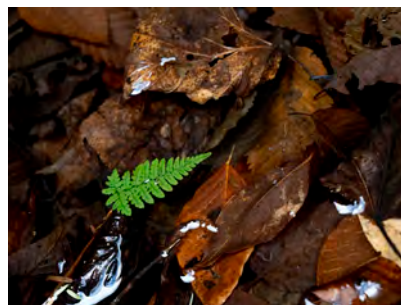
## SITUATION 04 流れ落ちる瑞々しい滝

望遠  
ズーム

標準  
ズーム



ライブNDモードで撮影。力強い岩肌の質感が伝わってくる。仲川希良さん撮影。MZUIKO DIGITAL ED 40-150mm F4.0 PRO / S / 156mm(35mm判換算) / 1.6秒 / F4.5 / ISO200 / ND16



重なる枯葉に緑色の葉とわずかに写り込んだ青空がアクセント。仲川希良さん撮影。MZUIKO DIGITAL ED 12-45mm F4.0 PRO / P / 90mm(35mm判換算) / 1/100秒 / F4 / ISO1600



滝の撮影に集中する秦さんと仲川さん。さまざまな角度から滝の表情を捉えます。

フォトトレックの締めくくりは、滝です。まずはじっくりと滝を観察。滝のどんなところをどう写真に収めるか考えます。

「肉眼でしっかり見るのが大切です。どう撮るか自由な発想で。岩肌のごつごつした感じや水の流れ落ちる音などをどう写真に込めるか、考えてみるというですよ」

自分の目で見て感じるのが大切だと秦さん。仲川さんもしゃがんでみたり、近づいたり離れたったり、滝を見つめています。ここでは望遠ズームレンズと標準ズームレンズを使用、ライブNDモードや手持ちハイレゾショットも試してみました。

「こうしてカメラを持つといつにも増して自然と向き合う時間がゆっくり深くなりますね。レンズの種類によって、ひとつの風景もいろいろな切り取り方ができることが実感できて楽しかったです」

レンズを替えることで格段に広がる写真の表現力。その面白さを実感した仲川さんでした。

# フォトレックに最適なアイテムが充実 "フォックスファイヤー"



フォトレックには動きやすいウエアリングが欠かせません。伸縮性に優れ、軽い着心地のウエアがあれば存分に撮影に集中できます。また、緑忙しい季節は虫たちも活発に活動開始！フィールドでは「着る防虫」スコロンが、紫外線からも守ってくれます。

## UV・防虫対策をして スタイリッシュにフォトレック



Foxfire ニットキャップ  
¥3,080 (税込)

風通しのよいコットンサマーニット。ウエアに合わせてやすいデザインになっています。



SCフーディ  
¥12,100 (税込)

防虫と紫外線カット、さらに吸汗速乾性に優れています。長袖でも薄手で暑い夏にも大活躍します。



ライデン20  
¥13,200 (税込)

耐久性のある高密度ナイロンを使用。両サイドに大きなポケットを完備し、細かなポケットも多彩。タウンユースとしても使いやすいです。



SCハーフグリッパー  
¥4,840 (税込)

手のひら部分には、スウェード素材を配しているのでカメラを持つ手にもグリップが効きます。男女兼用モデル。

ストレッチ性が高くてとっても穿きやすいです。しかも、シルエットもきれい! (仲川さん)



SCトラバースパンツ  
¥14,960 (税込)

薄さと伸縮性に優れ、快適な穿き心地です。(仲川さん)

## フォトレックで欲しい機能を 備えたウエア&ギア



True to nature  
キャップ  
¥3,190 (税込)

メッシュを配した涼しげなベースボールキャップ。トラウト・サーモン・バス・フライのシルエットをデザインしています。



SCウィンドバスフーディ  
¥15,950 (税込)

生地はジャガード編みで肌触りよく通気性にも優れています。(秦さん)

夏はとくに汗をかきます。また沢などの水辺で濡れることも多いので、すぐ乾く素材は欠かせないんです(秦さん)



フォトレックマルチレイヤーベスト  
¥19,800 (税込)

透湿防水素材を使用し、雨風から体をガード。正面左右の大きなポケットには望遠レンズも収納可能です。



SCトラバースパンツ  
¥14,960 (税込)

スコロン素材を使用したストレッチ性の高いパンツ。速乾性に優れ、軽い穿き心地と動きやすさを重視。真夏の山行も快適に。

ライデン25  
¥15,400 (税込)

耐久性に優れたバックパック。気軽な低山ハイキングからタウンユースまで、さまざまなシーンに活躍します。



## CAMERA

## デジタルミラーレス一眼カメラ

パナソニック

DC-S5M2K [LUMIX S5II 標準ズームレンズキット]

¥312,400 (税込)

10%で312,400円分ポイント還元

スマホでお買い物

S 幅134.3×高さ102.3×奥行90.1mm  
W 65g(本体のみ)

C Black

M 【バッテリー】リチウムイオン電池 ※DMW-BLK22 【対応メディア】SD,SDHC,SDXC 【キットレンズ】S-R2060 ※LUMIX S 20-60mm F3.5-5.6 【付属品】ボディキャップ,ホットシューカバー,バッテリーグリップ端子カバー,ショルダーストラップ,バッテリーパック,USB-ACアダプター,USB接続ケーブル(A-C),交換レンズ(S-R2060),レンズフード,レンズキャップ,レンズリアキャップ



4 549980 649923



新開発フルサイズセンサー &amp; 新世代エンジン搭載。高い描写性能とLUMIX初の像面位相差AFの両立を実現。オールラウンドに活躍する新世代フルサイズミラーレス一眼カメラ。

キヤノン

EOS R6 Mark II RF24-105mm IS STMレンズキット

¥440,000 (税込)

10%で440,000円分ポイント還元

スマホでお買い物

S 幅138.4×高さ98.4×奥行88.4mm  
W 588g(本体のみ)

C Black

M 【バッテリー】リチウムイオン電池 ※DMW-BLK22 【対応メディア】SD,SDHC,SDXC 【キットレンズ】RF24-105mm F4-7.1 IS STM 【付属品】バッテリーチャージャー LC-E6,バッテリーパック LP-E6NH,ストラップ ER-EOSR6 MarkII,シューカバー ER-SC2



4 549292 200652



静止画・動画の撮影性能を追求し、多彩な表現を可能にするミラーレスカメラ。新たに馬・鉄道・飛行機(ジェット機・ヘリコプター)に対応した被写体検出機能をはじめ、進化した高速連写や強力な手ブレ補正、用途に応じたさまざまな動画撮影機能などを搭載。

OM SYSTEM

OM-1 12-40mm F2.8 PRO IIキット BLK

¥327,800 (税込)

10%で327,800円分ポイント還元

スマホでお買い物

S 幅134.8×高さ91.6×奥行72.7mm  
W 511g(本体のみ)

C Black

M 【バッテリー】リチウムイオン電池 ※BLX-1 【対応メディア】SD,SDHC,SDXC 【キットレンズ】M.ZUIKO DIGITAL ED 12-100mm F4.0 IS PRO 【付属品】ボディ,USBケーブル(CB-USB3),ケーブルクランプ(CC-1),ケーブルプロテクター(CP-2),ショルダーストラップ,取扱説明書,保証書,リチウムイオン電池(BLX-1),ACアダプター(F7-AC),フラッシュ(FL-LM3)



4 545350 053871



コンパクトながらも広角から中望遠までの全域でF2.8の明るさと高い解像力を実現した大口径標準ズームレンズを組み合わせることで、「OM-1」の持つ機動力と高い表現力をさらに引き出します。

ニコン

Z fc ブラック 16-50 VR レンズキット

¥150,700 (税込)

10%で150,700円分ポイント還元

スマホでお買い物

S 幅134.5×高さ93.5×奥行43.5mm  
W 390g(本体のみ)

C Black,Silver

M 【バッテリー】Li-ionリチャージャブルバッテリー ※EN-EL25 【対応メディア】SD,SDHC,SDXC 【キットレンズ】NIKKOR Z DX 16-50mm f/3.5-6.3 VR 【付属品】Li-ionリチャージャブルバッテリー EN-EL25,バッテリーチャージャー MH-32,ストラップ AN-DC23,ボディキャップ BF-NI,接眼目当て DK-32



4 960759 911421



「Z fc」は、ニコンの歴史的なカメラにインスパイアされたデザインを「Zシリーズ」で初めて採用し、静止画・動画を撮る楽しみにこだわったミラーレスカメラ。高い性能と操作性を有しながらも、使いやすく気軽に持ち歩ける小型・軽量ボディが特長です。

## ■ デジタルミラーレス一眼カメラ スペック

	DC-S5M2K	EOS R6 Mark II RF24-105mm IS STMレンズキット	OM-1 12-40mm F2.8 PRO IIキット BLK	Z fc ブラック 16-50 VR レンズキット
撮像素子サイズ	35.6×23.8mm ※原色カラーフィルター 35mmフルサイズ CMOSセンサー	約36.0×24.0mm ※フルサイズ CMOSセンサー	17.4mm×13.0mm ※4/3型 裏面照射積層型 Live MOS センサー	約36.0×24.0mm ※フルサイズ CMOSセンサー
手ブレ補正機能	有	有	有	有
有効画素数	2420万画素	2420万画素	2037万画素	2420万画素
シャッター スピード	60~1/8,000秒(メカシャッター) 60~1/2,000秒(電子先幕) 60~1/8,000秒(電子シャッター)	1/8000~30秒(メカシャッター/電子先幕設定時) 1/16000秒, 1/8000~30秒 (電子シャッター設定時) 1/8000~1/25秒(動画撮影)	1/8000~60秒(電子制御フォーカスブレンドシャッター) 1/32000~60秒(電子シャッター) 動画1/30.0~1/250.0 静止画1/50.0~1/7634 (フリッカーキャン)	1/8000~30秒(メカシャッター/電子先幕設定時) 1/16000秒, 1/8000~30秒(電子シャッター設定時) 1/8000~1/25秒(動画撮影) 1/8000~1/8秒(動画Tv/Mモード時)
最低撮影感度	100	100	80	100
最高撮影感度	51200	102400	102400	102400
タッチパネル	対応	対応	対応	対応
標準撮影 可能枚数		320枚(ファインダー撮影時) 580枚(モニター撮影時)		320枚(ファインダー撮影時) 580枚(モニター撮影時)
Wi-Fi	対応	対応	対応	対応
Bluetooth	対応	対応	対応	対応

掲載価格は4月14日時点の価格となります。  
予告なく価格が変更となる場合がございます。  
最新の価格は店頭またはヨドバシ・ドット・コムでご確認ください。  
商品によっては発売前やヨドバシ・ドット・コムに未掲載の場合がございます。

www.yodobashi.com



カメラ | VOL.47 THE EARTH 111



わたしの世界を変えたモノ



ふと足を止めたら大切なモノがたくさんあった。  
ありきたりな言葉じゃ伝わらない。  
だから、この気持ちを残したい。  
Z fcがある暮らし。私の世界はもっと広がる。  
何気ない毎日が少しずつ変わり始める。



1.1億本  
NIKKOR



ニコンカスタマーサポートセンター  
0570-02-8000

一般電話からは市内通話料金でご利用いただけます。営業時間9:30~18:00(土日祝日、年末年始、夏季休業等を除く毎日) ●ナビダイヤルがご利用いただけない場合は、(03) 6702-0577 におかけください。●ファクシミリでのご相談は、(03) 5977-7499 へご送信ください。

[www.nikon-image.com](http://www.nikon-image.com)

株式会社 ニコン・株式会社 ニコン イメージング ジャパン



# Z fc



The New Color Black 登場



撮っている時間も持っている時間も楽しい、  
自分らしさが表現できるミラーレスカメラ

- ニコン伝統のヘリテージデザイン
- バリアングル式画像モニター
- カメラの世界観にデザインを合わせた2種類のキットレンズ
- 瞳AF/動物AF
- 4K UHD 動画
- 常用感度 ISO 100-51200

## Z fc



Z fc 16-50 VR  
SLレンズキット  
150,700円(税込)

スマホでお買い物



4 960759 906335



Z fc 28mm f/2.8  
Special Edition キット  
161,700円(税込)

スマホでお買い物



4 960759 906328



Z fc ブラック 16-50 VR  
レンズキット  
150,700円(税込)

スマホでお買い物



4 960759 911421



Z fc ブラック 28mm f/2.8  
Special Edition キット  
161,700円(税込)

スマホでお買い物



4 960759 911414

## CAMERA

## ドローン &amp; ウェアラブルカメラ

GoPro  
CHDX-111-FW HERO11 Black  
¥89,760 (税込)

10%で8,976円分ポイント還元

スマホでお買い物



【S】幅71.8×高さ50.8×奥行33.6mm  
【W】154g  
【C】Black

【M】【バッテリー】1720mAh(着脱式、低温環境対応の「Enduroバッテリー」が付属) 【対応メディア】microSD、microSDHC、microSDXC 【セット内容】HERO11 Black カメラ、Enduro バッテリー、USB-C ケーブル、マウント用バックル、ベースマウント(曲面)、サムスクリュー、携帯用ケース



GoPro史上最強のHERO11 Black。新型イメージセンサーにより、画質とビデオブレ補正機能が向上。さらに撮影したビデオをシネマティックなワイド映像やSNS投稿用の縦長映像へと自由に変換することも可能に。5.3Kビデオと27MP写真に加え、エミー賞受賞のHyperSmooth 5.0 ブレ補正、ショットのフレーミングに最適なデュアルLCDスクリーンを備えています。

DJI  
Osmo Action 3 Adventure コンボ  
¥66,000 (税込)

1%で660円分ポイント還元

スマホでお買い物



【S】幅70.5×高さ44.2×奥行32.8mm

【W】145g

【C】Black

【M】【撮像素子サイズ】1/1.7インチ ※CMOSセンサー 【カメラ】レンズ FOV:155° 絞り:f/2.8 焦点距離(35mm判換算)12.7mm フォーカス範囲0.3m~∞ 【バッテリー】LiPo 1S 【対応メディア】microSD(最大256GB)



カメラを水平/垂直に素早く取り付けられるクイックリリース設計を採用。前面と背面にはフルカラーのタッチ画面を搭載し、パラメーター調整や映像の確認が簡単に行えます。耐寒性、バッテリー駆動時間、防水性が向上し、どんな過酷な状況下でも躍動感あふれるアクションを確実に捉えます。

DJI  
Mini 2 SE Fly More Combo  
Mi615K  
¥75,350 (税込)

1%で754円分ポイント還元

スマホでお買い物



【S】折りたたみ時:138×81×58mm  
展開時:245×289×56mm(プロペラあり)

【W】249g 【C】ホワイト

【M】【電源】インテリジェント フライトバッテリー 最大上昇速度:5m/s 最大下降速度:35m/s 最大飛行速度:16m/s(Sモード、海拔に近接・無風) 運用限界高度:4000m(海拔、プロペラガード装着時2000m) 最大飛行時間:31分(無風のラボ環境下で、写真モードの状態、定速17km/hで前方に飛行) 有効画素数:1200万画素 対応メディア: microSDカード(UHS-Iスピードクラス3以上が必要)



りんご一つ分と同じくらい軽く、サイズは手のひらほどの大きさです。超軽量でコンパクト。簡単に持ち出せるので、ユニークな視点でワクワクする時間を映像に残せます。

SWAROVSKI  
PO-1P2LBA-01 CL POCKET  
ELEGANT10X25GR  
¥151,800 (税込)

10%で15,180円分ポイント還元

スマホでお買い物



【S】幅98×高さ46×奥行110mm

【W】350g

【C】Black

【M】【対物レンズ有効径】25mm  
【倍率】10倍 【付属品】フィールドバッグ、キャリングストラップ、マイクロファイバークロス、アイピースカバー



見やすく疲れにくい光学設計と、何世代にもわたって使われることを前提にした材料と頑丈な作りが特徴。スワロフスキー双眼鏡ならではの味わいを凝縮したモデルです。

ニコン  
MONARCH M7 8X30  
¥48,400 (税込)

10%で4,840円分ポイント還元

スマホでお買い物



【S】幅125×高さ119×奥行48mm

【W】465g

【C】Black

【M】【対物レンズ有効径】30mm

【倍率】8倍 【防水】対応(1mの水深に10分間浸かっても影響のない防水設計、水中使用不可)、防曇



見やすい広視界(見掛視界60.3°)とコントラストを追求したこだわりの光学性能。本格的オールラウンドモデルです。すべてのレンズとプリズムに多層膜コーティングを採用。明るく自然な色調と鮮明な視界を実現しています。



# 裏面照射型 高解像4020万画素センサー搭載 こだわりの小型・軽量・高画質



## FUJIFILM

### X-T5

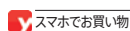
X-T5レンズキット(XF18-55)

¥317,900(税込)

size: W129.5×H91×D63.8mm(最薄部37.9mm)

weight: 約557g(バッテリー、メモリーカード含む)

color: ブラック、シルバー



4 547410 486742



**シャッター**を切り、写真を見る。ある程度、想像はしていたけれど、想像以上の写真がそこにある。あらためて感動できる。そんな、写真表現の原点のような楽しみ方ができるのがミラーレス一眼カメラ、X-T5です。

約557gのボディ。直感的に操作できる3つのダイヤルオペレーション。自由な撮影ポジションを可能にする3方向チルトLCD。約4020万画素の高解像度を誇るセンサー。しかも、5軸・最大7.0段のボディ内手ブレ補正機能がついています。

小型・軽量・高画質、カメラにとって理想とも言える3つの要素が完璧なまでに実現されています。

富士フィルムならではの「フィルムシミュレーション」モードは全19種類。イメージした通りの写真が撮影できることでしょ。はじめてカメラを手にした子供の時の感動が、再び、よみがえります。



#### 3方向チルト式液晶モニター

縦位置撮影や低位置からの撮影など幅広い撮影シーンをサポート。伝統のセンターファインダースタイル。



#### 3ダイヤルオペレーション

ISO感度/シャッタースピード/露出補正を操作する3つのダイヤルをカメラ上部に配置。



千葉 光枝 アートスポーツ 本店

刻々と変る山の景色を、直感的な操作で撮影が楽しみたい方におすすめです

フィルムマニュアルカメラのように、3ダイヤルで自在に各種設定が操作可能で、液晶パネルを見なくても現在の設定を素早く確認できます。ダイヤルはグローブをしていても操作ができるので、フィールドでもストレスフリー。3軸チルト方式の背面液晶パネルなので、ハイアングルやローアングル撮影で、山のお花を撮影する時に大活躍!

# さらに進化したミラーレス一眼 画像・映像表現に磨きがかかる

ルミックス/S5 II DC-S5M2 Kキット



## LUMIX S5 II

DC-S5M2 Kキット

DC-S5M2K ¥312,400(税込)

size: 約 幅134.3×高さ102.3×奥行90.1mm

weight: 約740g

(本体、バッテリー、SDメモリーカード1枚含む)

color: ブラック

スマホでお買い物



4 549980 649923



**か**つて静止画を撮るための存在だったカメラがデジタル化。動画の撮影も可能になり、プロフェッショナルな映像現場にもデジタル一眼レフカメラが使われるようになっていきました。しかし映像撮影時、「一眼」の特長でもあった「ミラー」は厄介者でもありました。

「マイクロフォーサーズ」企画が発表され、「LUMIX DMC-G1」が登場、ミラーレス一眼の時代が幕を開けます。

ミラーを排除し、小型、軽量、高画質の3つの大きな特長を持ったミラーレス一眼でしたが、当初はエントリーユーザー向けという印象をめぐいきれませんでした。しかし今や、プロ・アマ問わず、ミラーレス一眼が主流になりつつあります。

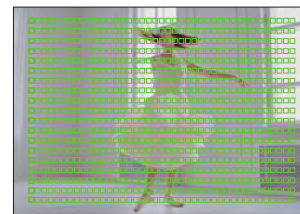
2023年2月、ミラーレス一眼の世界を開拓してきたパナソニックから「DC-S5M2」が世に送り出されました。

新開発フルサイズセンサー＆新世代エンジンを搭載。高い描写性能とLUMIX初の像面位相差AFの両立を実現。この一台で、表現の幅がさらに広がることでしょう。



新開発センサーを搭載

新しく開発された2,240万画素フルサイズセンサーと新世代エンジン搭載



高精度なAFを実現

779点測距の「画面位相差AF」を採用。リアルタイム認識AFがさらに進化



里舘 樹 石井スポーツ ヨドバシ仙台店

「趣味だからこそ、妥協したくない！」  
静止画も動画も任せられる次世代カメラ

「写真も動画もひとつのカメラで撮りたい！」そんな我儘を叶えてくれる頼れる相棒です。静・動どちらも安心して任せられる万能機は新しい撮影体験を与え、感性を刺激・加速してくれます。ボディとレンズの双方で手ブレ補正する機能もあり、これからカメラをはじめようと考えている方や女性におすすめできるカメラです。

# 楽しく走ろう!



## ランニング

ランニングを始めるきっかけは人それぞれです。健康のため、友達からの誘い、レースへの参加など。どんなきっかけであっても常に楽しんで走りたいものです。そのためには自分に合ったギアやウェアを選ぶことが重要です。快適に走るための機能的なアイテムからお気に入りを見つけ、楽しんで走りましょう。

THE REASON TO RUN  
—私たちが走る理由—

For Healthcare



## 健康なココロとカラダは、ランニングからつくられる!



アトスポーツ リンクス梅田店

鈴木 竜也

ランニングのみならず、トレラン、登山、サイクリングも楽しむアクティブ派。

—お二人とも、心身の健康のために走られているとのことですが、なぜランニングを選んだのですか？

鈴木) 私はちょうど3年前にアトスポーツに異動してきたことがきっかけですね。ランニングの知識がゼロではお客様にご案内できない、ということで「自分でも」と走り始めました。もう一つ、ダイエットという目的もありました。

横手) 私は学生時代からスポーツをしていたので運動は好きだったんですが、2年前に社会人になって体が少しなままっていると感じるようになったことがきっかけです。体を動かす機会が急に減って、仕事の後に疲労感を感じるようになっていました。

—それがいつの間にか趣味になり、ランが習慣になったと。でも、慣れるまでは大変だったのでは？

鈴木) それはもう。アイテム選びも手探りでしたから、当時の店長からアドバイスをもらったりして少しずつ知識を得ていった感じですね。実際に走っても、2~3kmすら走れないレベルでしたし、筋肉痛で1週間走れないことも多かったです。

横手) 私はとりあえず、シューズだけはちゃんとしたものを買って、ウエア類は割と適当でした。距離も最初は3kmくらいから少しずつ伸ばしていくような感じで、無理しないように意識していましたね。

—続けられたポイントって、どんなところにあったと思いますか？

鈴木) とにかくひたすら続けること(笑)。あとはやっぱり、目に見えて体重が減り始めたことで、段々走るのが楽しくなってきましたね。当時76kgあったのが、今は67kgまで落ちましたから。

横手) とりあえず、帰ったら速攻で着替えて家を出て走る、っていうのは私もやっていますね。あとは運動前と後にストレッチをしっかりすること。次の日の体調が全然違います。

—今はどのくらいのペースで走っているんですか？

鈴木) 基本的には週4~5回。1回の距離が5~10kmくらいで、休日は15~20kmくらいです。

横手) 週3回、仕事終わりの夜に走っています。距離は1回につき8~10km。6~7.5分/km<

### おすすめアイテム | Suzuki's choice



On  
Cloudswift  
¥18,480(税込)

硬い路面でも軽快に走れるスタイリッシュな一足

10%で1,848円ポイント還元

スマホでお買い物

7 630419 171508



仕事やプライベートの充実は、心身の健康なしに図れないものです。アートスポーツ リンクス梅田店の鈴木竜也と横手遥菜は、ともに走ることが趣味。そんな2人の話から、ランニングを習慣にするヒントを探ってみましょう。

らしいのゆっくりペースです。

—いつものランニング欠かせないものってなんでしょ。

鈴木) 音楽が好きなので、骨伝導タイプのイヤホンは欠かせません。最近「Audible」というオーディオブックのアプリを活用して、小説を聴きながら走ることもありますね。

横手) せっかく運動するなら、しっかり汗をかいてスッキリしたいので「アミノバイタル カプシ」というサプリメントを走る前に飲んでます。アミノ酸にプラスして、代謝をサポートする効果のある「カプシノイド」という成分が含まれていておすすめです。

—シューズはどんなものを履いているんですか？

鈴木) 仕事と趣味が重なっているということもあって、10足くらいをローテーションしています。よく使っているのはオンのシューズで、「クラウドモンスター」とか「クラウドスイフト」などがお気に入りです。

横手) 私もオンは好きです。特に「クラウドフライヤー」がお気に入り。クッションが程よくて、とにかく安定性が高いところが好きですね。

—最後に、ランニングを習慣にして良かったことを教えてください。

鈴木) 飲んでも食べても太らなくなったこと。体の調子が本当によくなりました。1日中、立ち仕事を

しても疲れなくなりましたし、足が痛くなることもなくなりましたね。走力もついてきたので、いずれはマラソンにも挑戦してみたいと思っています。

横手) 私も体力がついたのか、疲労が溜まりにくくなりましたね。あとはタンパク質を多く摂るようになったりと、食生活にも変化がありましたね。ランニングを趣味にしたことで部活みたいにやらされる感じではなく、本当に楽しんで体を動かしていることが一番大きいと思います。



アートスポーツ リンクス梅田店  
横手 遥菜

かつてスポーツトレーナーを志し、整体院での勤務歴もある大のスポーツ好き。

## おすすめアイテム2 Yokote's choice



On  
Cloudflyer  
¥19,580 (税込)

クッション性と安定性を兼ね備えた万能モデル

10%で1,958円分 ポイント還元

スマホでお買い物

7 630419 105473

## 引き締め効果だけじゃない。 日常を豊かにするランの効果

シェイプアップやダイエットを目的にランニングを始める人は多いです。ここではアートスポーツ本店の高島晴陽が、女性ランナー目線でその効果を語ります。



—まず、ランニングを習慣的に取り入れるようになったきっかけから教えてください。

ダイビングや登山など、別のスポーツを楽しむために、体力をつけようと走り始めたのがきっかけでした。ですから最初は、「ヤセたい」とか「体を引き締めたい」とはあまり考えていなかったです。

—それがいつからか、目的が変わっていったと。

やはり、年齢を重ねるにつれて体は変化していきますからね。ちょっと油断すると太ってしまったり、脚のむくみを感じるようになったり……。

—数ある運動の中から、ランニングを選んだ理由はなんだったんですか？

手軽にできるのが一番ですね。スポーツジムに入会したりとか、特別な環境をつくらなくても、家を出ればどこでも始められる。それは続けていく上でも大きなポイントですね。

—実際にランニングをして実感している効果ってどんなものでしょう？

体型を維持できているっていうのはもちろん、代



アートスポーツ 本店  
高島 晴陽

学生時代は七種競技を専門に陸上に打ち込み、現在もランニング、ダイビング、ヨガ、登山など楽しむアクティブ派。フルマラソンの経験も豊富。

「ランニングは仕事にも日常にも  
きちんと活かされています」





謝が良くなったり、呼吸をしやすくなったり、筋力や体幹が強くなったり、メリットはたくさんあると思います。基本、私たちは立ち仕事ですし、重い物を持ち上げたりすることも多いので、そういう意味では、スポーツに限らず日常にもしっかり活かせていると感じています。

**―普段はどのくらい走っているんですか？**

週に3～4日、平日なら大体6kmくらい、休日は10～20kmくらい走りますね。

**―元々、陸上競技をされていたということで、走ることはそこまで苦ではなかったのでは？**

いやいや、そんなことはないです。私は跳躍系のフィールド競技の選手だったので、長距離はむしろ苦手でした。走り始めた頃はすぐにヒザが痛くなって2kmも走れませんでしたから。

**―そもそも女性のランナー人口が少ない中で、モチベーションをどのように保っていたんですか？**

私の場合は、元々走っている友人がいたのが大きかったですね。たぶん1人だったら続かなかった

と思います。今はSNSなんかでランナー同士が繋がることも多いので、そういったものを活用して仲間を作るのは一つの手だと思います。

あとはイベントに参加するのもおすすめです。 「こんなアイテムが便利だよ」とか「あそのコースの途中で美味しいお店あるよ」とか、さまざまな情報共有ができるので、ランニングという趣味に深みが出ると思います。アトスポーツでも、定期的に開催しているので、ぜひチェックしてみてください。

**―女性ランナー目線で、おすすめアイテムをいくつか紹介していただけますか？**

まずはスポーツブラですね。初心者の方で普通のブラのまま走ってしまう人って非常に多いですが、ランニングは胸が上下に旋回してしまう状態になるので、しっかりサポート力のある専用ブラをつけて欲しいです。

**―体型を維持する意味でも大切ですね。**

そうですね。あとは日焼け止めも必須。個人的なおすすめは、シーラーデルソルのスティックタイプ

の日焼け止めです。手を汚さずに済んで塗りやすいし、クリームだとベタベタして苦手という人にはピッタリ。UVカットに加えて虫除けの効果もあります。ナチュラル系の優しい香りもポイントです。

**―他におすすめがあれば教えてください。**

ランニングを続ける上では休息も大切なので、ベネクスのリカバリーウェアはぜひ試してみたいですね。副交感神経を優位にする鉱石が繊維に練り込まれているので、これを着るだけでリラックスした状態で眠りにつくことができます。パフォーマンスを上げるためには、食事や休養の面で、質の高いリカバリーを意識することも大切だと思います。

**おすすめアイテム Takashima's choice**



sealer del sol  
マルチガードUVスティック  
¥2,490 (税込)

UVケア & 虫除け効果の二刀流

10%で249円#ポイント還元

スマホでお買い物



CW-X  
Support Type HIGH  
SPORTS ゆれケア Bra  
Performance Up  
¥7,260 (税込)

5方向のサポート機能でバスタの揺れを軽減

10%で726円#ポイント還元

スマホでお買い物



Shokz  
OPEN RUN  
¥17,880 (税込)

急速充電機能を搭載した骨伝導イヤホン

10%で1788円#ポイント還元

スマホでお買い物



VENEX  
リチャージ+ ショートスリーブ  
¥9,900 (税込)

運動後の疲れをケアする回復専用ウェア

10%で990円#ポイント還元

スマホでお買い物



## キツいの楽しい!? フルマラソンを完走する魅力と心得

ランナーなら一度は憧れるフルマラソン。念願の完走を果たすのに必要なことは何か？  
アートスポーツ吉祥寺店の川俣天兵が、自身の経験をもとにその魅力を話してくれました。



「クッション性の高いシューズで、  
長い距離をじっくり走っておく」

—最初にフルマラソンを走ったきっかけはなんだったんですか？

アートスポーツに入社して間もない頃に、上司から「申し込んでおいたから」って突然言われて、ですかね。レース本番の2週間くらい前の話ですよ。

—その時はどんな準備をされたんですか。

いやもう、ぶっつけ本番です。学生時代の種目は800mだったし、長距離ははっきりいって得意じゃないんですよ。それでもスタートして半分くらいまでは、割と調子良く走れたんですよ。でも、そこからが大変でした。

—フルマラソンは後半が勝負って、よく言われますよね。

そうですね。だから準備がとても大切。大会前には普段よりもあえてペースを抑えて走る練習だったり、距離に慣れておくような練習もやっぱり必要だと学びましたね。

あとは補給とかウエアとかシューズとか、本番を想定してシュミレーションしておくこともポイントだと思いますね。



アートスポーツ 吉祥寺店  
川俣 天兵

800mなど中距離を専門に高校から専門学校時代まで陸上部に所属。アートスポーツに入社以来、長年シューズやウエアの売り場担当を務める。



### 一ペースを抑える練習とは？

25～30km以降、後半まで脚力を残しておくためには、いつも通りの気持ちいいペースで走ってたらやっぱりもたないんですね。だからクッションが厚めでサポート性にも優れたシューズを使って、じっくり走り込むわけです。

### 一その時に、おすすめのシューズってどんなものがありますか。

最近のモデルだと、ホカのベストセラーである「クリフトン9」。すごくポリウレタンミッドソールが特徴で、軽くてモチモチしたフィーリングが気持ちいいんです。もう一つ、このシューズの大きな特徴として、ソールがゆりかごのように揺れるロッカー形状になっていること。体重を前にかけるだけで、自然とシューズが転がって前に進めてくれます。クルマでいうところの「オートマ車」みたいなものですね。

### 一なるほど。脚力に自信のない人にはうってつけですね。

もう一つ、アシックスの定番「ゲル ニンバス25」もいいですよ。こちらもフワフワのクッション材がズツ

ツリ入っているんで、体格のしっかりされている方とか、よりクッションが欲しいという人におすすめです。

### 一シューズの助力に頼ることも一つの手だと。

ただ一方で、クルマの「マニュアル車」のように、自分の足で着地して、しっかり蹴り出すっていう感覚も必要なんです。そのためには、クッションが程よくて接地感覚にクセがないシューズも一足あるといいと思います。

今日私が履いているアンダーアーマーの「ホバーマキナ3」というモデルはまさにそれ。指先でしっかり地面をつかんで走れます。

### 一練習によって使い分けることがポイントなんです。

僕の場合は、長い距離をゆっくり走るなら「オートマ」のシューズ。ペースを上げて短い距離を走るなら「マニュアル」のシューズ、という具合です。

### 一シューズの重要性はやっぱり大きいですね。

これまで4回、フルマラソンを走りましたけど、シューズ選びに失敗した経験もやっぱりあって、そこから学ぶことは多かったですね。

### 一失敗とかキツさを超えるフルマラソンの魅力ってなんでしょう？

42.195kmって日常では絶対走らない距離。なのでやっぱり、達成感っていうのは大きいですね。最初は河川敷を走っていたのが、いきなりトンネルの中に入って、そこを抜けたら雄大な山が見えるみたいな、景色の変化を楽しめるっていうのは魅力です。

あとは仲間と出会う機会を作れるのも大きいかな。競争とか自分との戦いみたいなストイックなやり方ももちろんありだけど、友達とおしゃべりしながらのんびり走る、みたいなスタイルもまた楽しいんですよ。

### 一楽しみ方に正解はないと。

たとえタイムは遅くても、マラソンを完走するという経験の中に、たくさんの学びがあります。それを糧に試行錯誤して、またチャレンジする。それも一つの正解だと思います。

## おすすめアイテム Kawamata's choice



HOKA  
CLIFTON 9  
¥20,900 (税込)

厚底クッションの定番モデル

10%で2,090円ポイント還元

スマホでお買い物



asics  
GEL-NIMBUS 25  
¥19,800 (税込)

雲の上に例えられる極上クッション

10%で1,980円ポイント還元

スマホでお買い物



ZEROFIT  
THERMO WEAVE[左] DRY WEAVE[右]  
¥9,240 (税込) ¥5,500 (税込)

常に肌をドライに保つベースレイヤー

10%で924円ポイント還元

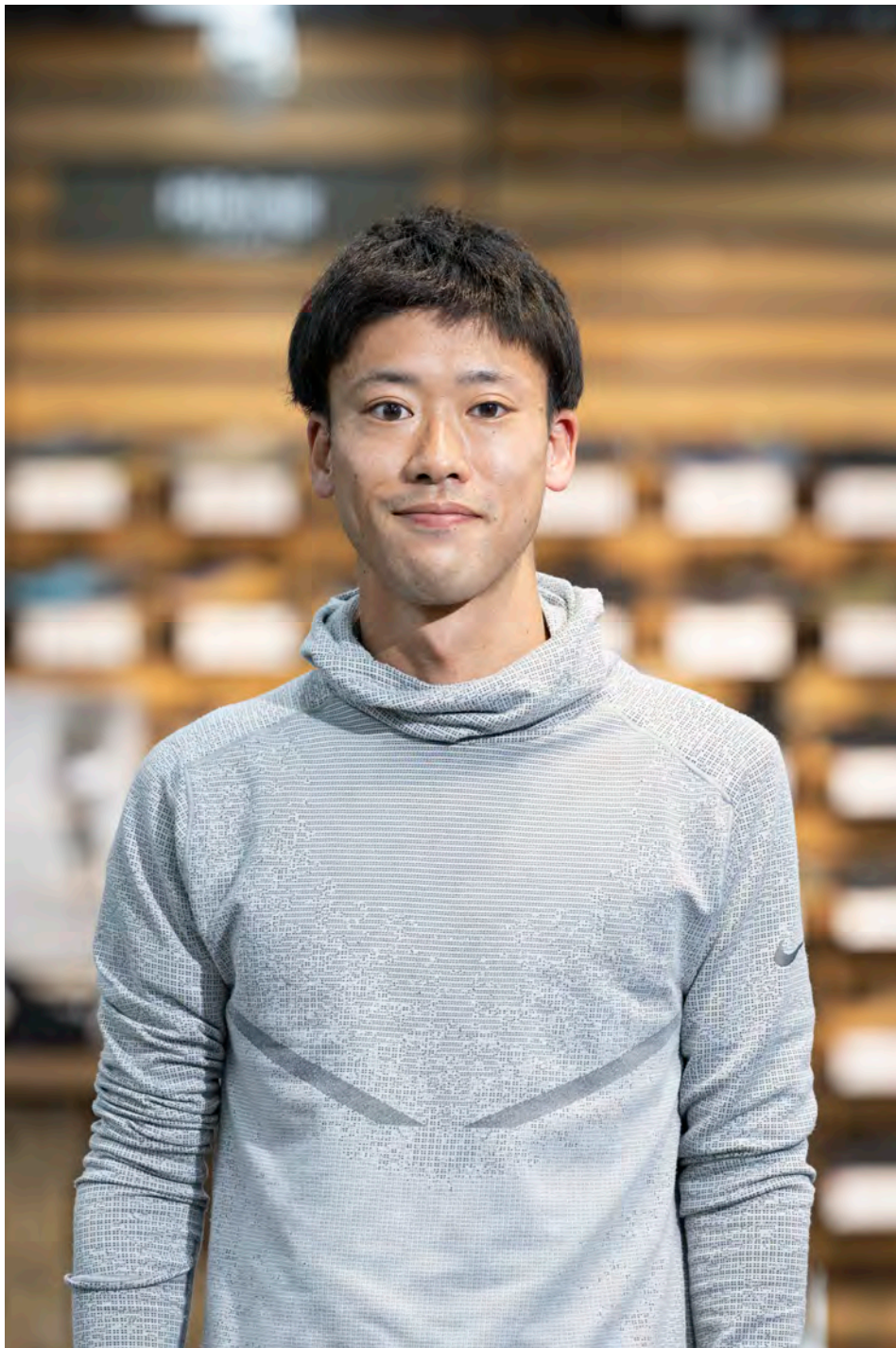
10%で550円ポイント還元

スマホでお買い物(Ms)

スマホでお買い物(Ws)



## 自己ベストに挑むモチベーションは、 「達成感」と「負けず嫌い」



「量より質を重視した練習で、  
小さな自信を積み上げる」

—まず、走り始めたきっかけから教えてください。

小さい頃から走るのは好きで、本格的に中・長距離を始めたのは中学2年生のときです。種目は1500mと3000m。当時の先生から、「長い距離の方が伸びるんじゃないか」とすすめられたのがきっかけでした。

—その後大学まで競技を続けられたそうですが、いわゆる、市民ランナーとして走るようになったのはいつからですか？

8年くらい前ですかね。アーツスポーツに入社してからです。学生時代に散々練習したので、正直最初は乗り気じゃなかったし、市民ランナーとして走るということも自分の中でピンと来なかった。でも久しぶりに走ってみて、思ったより体動くなって感じたことと、どこかでまだやり遂げてないという想いもあったので、フルマラソン挑戦っていうものをモチベーションに走ってみようと思いました。



アーツスポーツ ヨドバシ横浜店  
佐々木 克

学生時代は中・長距離の選手として鳴らし、社会人になってからフルマラソンに挑戦。ベストタイムは2時間46分。

アートスポーツ ヨドバシ横浜店の佐々木克は、4度のサブスリーを達成しているエリートランナー。フルマラソンの自己ベストを目指して、ストイックに頑張る彼のランニングスタイルに迫ります。

一再び走り始めて、どんなところに楽しさを感じました？

市民ランナーとやendo、真剣に取り組んでいる人がたくさんいたのは刺激になりました。ランニングって、楽しさよりも苦しさの方が先行するものですけど、やっぱり目標に対する達成感みたいなものは格別ですよ。

一これまで4回、フルマラソンを走られて、タイムはどのくらいなんです？

最初が2時間53分。次が2時間49分。その次がまた2時間53分。直近は3年前に走った勝田全国マラソンで、2時間46分です。40km過ぎてから急に足が止まっちゃって、やっぱり何度走ってもマラソンは甘くないと痛感させられましたね。

一日々、忙しい中で練習時間をどのように捻り出しているんです？

私の場合、月間走行距離は150～200kmくらいで、同じくらいの走力の人の平均の半分以下。でも、練習は量よりも質を大事にして取り組んでいます。例えば、30km走ならレースペースより10～15秒くらい速く走る。ジョグならゆっくりの動きのまま終わらずに、200～300mのウインドスプリントを3本くらい入れてスピード感覚を忘れないようにする、などです。時間は短くても、一つの練習の負荷を少し高めて、それをやり抜く。そうすることで小さな自信を積み重ねて本番に臨むことができます。

一走り続けるためにはケガをしないようにケアすることも大事ですよ。

もちろん気をつけていますよ。走った後はフォームローラーやマッサージボールを使って、筋肉をしっかりほぐしてあげるストレッチを大事にしています。あとはシューズも大切。練習メニューに合わせて3種類くらいのシューズを履きわけています。

一特におすすめはありますか？

オンの「クラウドモンスター」ですね。私のシューズ選びのポイントは足へのフィット感とクッションがどれだけあるか、安定して着地できるかの3つ。このシューズは、そのすべてをカバーしていると思います。着地と同時にスムーズに前に進んでいくような感覚もあって、ペースも上げやすい。クッション性がとにかく抜群なので、ケガ予防になる点も魅力です。誰もが楽しく走れるシューズだと思います。

一今はさらに上を目指してトレーニングをされていると思いますが、そのモチベーションはどこからくるんです？

自分と同じように、目標を持って走っているランナー仲間の方が大きいですね。「あの大会の前にごういう練習をした」とか「あのシューズ良かったよ」とか、飲み会の席で色々な情報交換をするような仲の良い友人ばかりなんですけど、どこかお互いに「負けられない」と思っている部分もある。そういう意味でも一番の刺激になっています。



## おすすめアイテム Sasaki's choice



On  
Cloudmonster  
¥18,480 (税込)

怪物級のクッション & 反発性を持つ大人気モデル

10%で1,848円ポイント還元

スマホでお買い物(Ms)



GARMIN  
ForeAthlete 55  
¥32,000 (税込)

ランに必要な機能を厳選したシンプルなGPSウォッチ

10%で3,200円ポイント還元

スマホでお買い物



TRIGGER POINT  
グリッドフォームローラー  
¥5,990 (税込)

長さ33cmで持ち運びにも便利なアフターケアの必需品

10%で599円ポイント還元

スマホでお買い物





## 「雲のようにフワフワで、波乗りのようにスムーズ」。 生まれ変わった「クラウドサーファー」を 三津家貴也が語る

日本でもすっかりお馴染みになったオンのランニングシューズ。その始まりの一足である「クラウドサーファー」が今年、大幅なアップデートを遂げて話題を集めています。その進化のほどは？ランニングコーチの三津家貴也さんに、その魅力を語ってもらいました。

### ランと日常をシームレスにつなぐ

「ランニングの楽しさや魅力をたくさんの人に知ってほしい」

自らをランニングのエヴァンジェリスト(伝道師)と称し、幅広い領域で活躍する三津家さん。メディアやSNSを使った情報発信はもちろん、月に何度も各地に赴いてフルマラソンを走りながら大会を盛り上げるなんてこともザラ。一方で自らの経験やアカデミックな知見からアプローチする



フォーム指導やコーチングにも定評があります。

そんな三津家さんが最も大切にしているポイントは、ランニングと日常生活との間に壁を作らないこと。

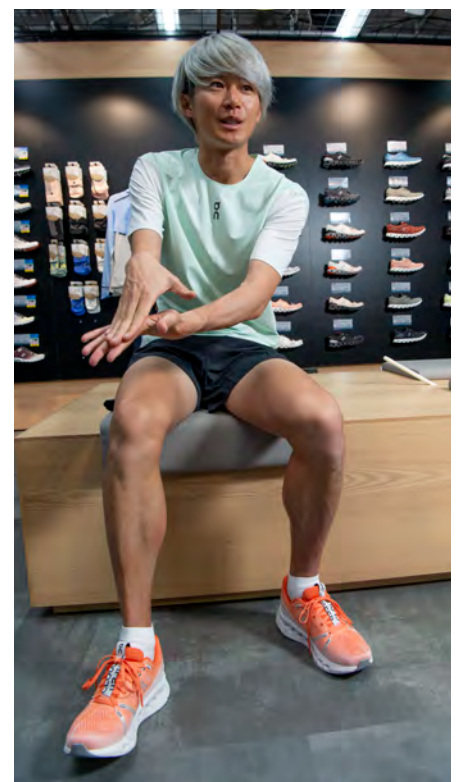
「専用のウエアを着てシューズを履いて『さあ、走ろう』ではなくて、普段着で活動する中で、いざ走りたいときにそのまま走り出せる、というのが理想。いかにシームレスな状態でランニングを楽しめるかを一番大切にしています」

その意味で、オンというブランドと、彼のスタイルとの親和性は非常に高いと言えます。

「機能はもちろんですけど、デザインの面でも日常に溶け込みやすいものばかりですし、アパレルのラインナップも豊富。自分のスタイルとリンクする部分は多いと思います」

普段履きもできて、そのままジョギングにも行けるシューズとして、これまでも「クラウド5」や「クラウドモンスター」といったモデルを愛用してきたという三津家さん。今回の「クラウドサーファー」についてはどうでしょう？

「これで走ったら楽しいだろうなあ、と思えるシューズですね。デザインもかわいい。普段から履きたいです」



## 「誰でもオシャレに着こなせる」高機能なウエアも充実!



Ultra-T  
¥11,000(税込)  
size: (M's)S ~ L  
(W's)XS ~ M  
color: M's W'sともに  
2色展開



Performance-T  
¥8,800(税込)  
size: (M's)S ~ L  
(W's)XS ~ M  
color: M's W'sともに  
4色展開



Ultra Shorts  
¥13,200(税込)  
size: (M's)S ~ L  
(W's)XS ~ M  
color: M's W'sともに  
2色展開



速乾 & 通気性に優れた日本製ファブリックを使用した定番「Performance-T」をはじめ、オンにはハイクオリティなアパレルが数多く揃っています。中でも今シーズン注目なのが、長時間・長距離のランニングに最適なスペックを持つニューモデルです。最先端のカットラインを採用した「Ultra-T」は、体にぴったりフィットするのに熱がこもらないスグレモノ。背面には補給食などの携帯に便利なバックポケットも付いています。「Ultra Shorts」は4つのポケットに区切られたウエストバンドを備えた一品。ゆったりとしたシルエットながら、ストレッチの効いたインナーショーツがついているので、動作中のストレスは皆無です。

## 雲の上を“波乗り”しているような履き心地

最新テクノロジー「CloudTec Phase™」から生まれた、全く新しいソールユニットが最大の特徴。フワフワと気持ちの良いクッション性と、前方への滑らかな推進力を兼ね備え、日々のランニングをより快適に楽しくしてくれます。再生ポリエステルを使ったサステナブルなアッパーにも注目。スニーカー感覚で履けるデザインの良さも大きな魅力です。



Cloudsurfer  
¥18,480(税込)  
size: (M's) 25 ~ 31cm. (W's) 22 ~ 27cm  
color: M's, W'sともに4色展開



## デザインから機能まですべてを刷新

オンの創業モデルとして2010年に登場した「クラウドサーファー」。幾度かのマイナーチェンジを経て誕生した最新モデルは、その構造からすべてが一一新されています。

最大の特徴は「CloudTec Phase™」なる、全く新しいテクノロジー。自動車の衝突テストやF1用のヘルメット開発などで使われている「有限要素解析(FEA)」と呼ばれる技術を、ランニングのモーション解析に応用することで、ソフトなクッション性とスムーズな推進力を実現しています。代名詞であるミッドソール内蔵の樹脂プレート「Speedboard®」も、新しい「クラウドサーファー」には搭載されていません。

「クッション性はとにかくフワフワで、一歩足を置いたら勝手に前に進んじゃう。そんなフィーリングです」と三津家さん。後〜中足部にかけてミッドソールの空洞の形状がドミノ倒しのように前傾しているのはその証左。クッション性、反発性、耐久性に優れたオンの独自素材「Helion™」のおかげもあってか、「ペースも気持ちよく上げられるので、少し速めのペースで走る時でも対応してくれる」と語ります。

アウトソールも、これまでのオンと全くの別物。凹凸のないフラットな形状は、前述のスムーズな推

進力に加え、着地安定性や路面の石などの異物が挟まりにくいといったメリットをもたらしてくれます。

「これまでのオンのシューズともまた違う軽さと滑らかさ。まさに、新感覚です。」

もちろん、アッパーも刷新されています。85%以上の再生ポリエステルからなるサステナブルなデザインで、柔らかく足を包むフィット感が魅力。ブランド名とモデル名が刺繍されたシュータンのタブをはじめ、モダンなルックスにリファインされています。

「普段、仕事の移動時間を個人的な練習時間に当てることもあるんですが、これだけデザインが良いとそのままジョギングできちゃいますよね。マラソンの後のリカバリーなんかにもちょうどいい。本当にランニングをライフスタイルに溶け込ませてくれる一足だと思います」

まるで雲の上を“波乗り”しているかのごとく、ランニングシューズの心地良さを極めた「クラウドサーファー」。ぜひ、足を入れてみてください。



三津家 貴也(みつか たかや)

ランニングアドバイザー、インフルエンサーなどマルチに活動し、多くの市民ランナーから支持を集めている“ランニング・エヴァンジェリスト”。高校から陸上競技(中距離走)を始め、800mで日本選手権に出場するなど活躍。その後、筑波大学・大学院でランニングを研究し、学術論文を3本採択。エビデンスに基づくコーチングにも定評がある。



## オンのアイテムはココでゲット!

オンのシューズやウエアを揃えるなら、「アートスポーツ ヨドバシ横浜店」がおすすめです。リニューアルした店舗に、豊富に取り揃えています。

アートスポーツ ヨドバシ横浜店  
神奈川県横浜市西区北幸1-2-7ヨドバシ横浜 7F  
TEL.045-313-1010 営業時間 9:30 ~ 22:00(変更する場合あり)

Longer,  
and farther

Higashikawa Hokkaido Japan

  
YAMA tune®

New Products

2023 年4月中旬発売



yamatune.jp

エンデュランナーソックス

EnduRunner™ socks

vibram



# 「より長く、どこまでも走りたい」 ランナーがこだわるソックスへの追究

ヤマチューン/エンデュランナーソックス



**YAMA**tune®

エンデュランナーソックス


10011 ¥2,750 (税込)

size: S(22~24cm), M(24~26cm), L(26~28cm)

color: イエロー、ブルー、エメラルド

weight: 44g (1ペア)

material: ナイロン61%、ポリエステル33%、  
ポリウレタン6%

 スマホで買い物



**ラ**ンニング用のソックスを選ぶ時に最もハズせない要素はムレにくさ。すなわち、吸水速乾性です。

ヤマチューンの「エンデュランナーソックス」は名の通り、長距離ランナーにドンピシャな一品。その秘密は「セオアルファ」なる東レの新素材にあります。毛細管吸収構造という特殊なメカニズムによって、肌面の汗を素早く吸水し、拡散。ひときわ優れた吸水速乾性を実現しています。

ソックスの専門ブランドらしく、細部の作りも非常に秀逸です。母指球から甲周り、アキレス腱といったクッションが必要な部分にはパイル生地を配置して厚みを持たせ、つま先や踵など負荷がかかりやすい部分にはナイロン製の補強糸を使って耐久性を高めるなど、ランナーファーストなスペックが随所に光ります。

カラーはブランドのお膝元、大雪山をモチーフにした3色。ブルーは「姿見の池」、イエローは「旭岳噴火口の硫黄」、エメラルドは「忠別湖」です。あなたならどれを選ぶ？



**パーツごとに素材をチューニング**  
母指球～甲周りは格子状のパイル生地でクッション&通気性を確保



**トレイルランニングでも安心**  
踵～アキレス腱にかけてもパイル生地を配してアキレス腱を保護



川俣 天兵 アートスポーツ 吉祥寺店

**長時間履いていても  
ストレスフリーなソックス!**

トレランやフルマラソン以上の長時間、長距離を走るときにおすすめのソックス! 締め付けが強すぎると、足がむくんでいるときにフィット感がぎつく感じてしまう場合があります。このエンデュランナーソックスは、足首・足裏に対して強すぎないサポート機能を併せもち、長時間ストレスなく履けるフィット感の良いソックスです。

# Running 目的別 おすすめ装備



## 健康やエイジングケア、 運動不足解消のため



日頃の運動不足を解消するためにランニングを始めようという方は多いはず。まずは普通の生活での歩く距離を少しのばしてみたり、スローペースでのジョギングから始めてみましょう。自分のペースで無理なく続けることで、体力維持はもちろんですが日々のストレスの解消にもつながります。長く続けるためにも身体への負担を軽減できる装備を揃えましょう。



DGRY

**BROOKS**  
ゴースト15  
BRM3933  
**¥16,500** (税込)

■ DGRY, BLK, NB  
■ 25.0~28.5cm  
■ 280g  
■ アッパー: 合成繊維  
ミッドソール: DNA LOFT v2  
オフセット: 12mm

10%で1650円分ポイント還元

スマホでお買い物

4 549808 986049



ネイビー

**YAMAtune**  
スパイダーアーチミドル5toe  
106104  
**¥1,870** (税込)

■ ネイビー・ホワイト、ブラック、グレー、グリーン  
■ SS~L  
■ ポリエステル52%/ナイロン40%/ポリウレタン8%

10%で187円分ポイント還元

スマホでお買い物

4 580766 107718

ソフトでスムーズな履き心地で人気のロングセラーモデル。ウォーキングやこれからランニングを始めた方から、上級者のトレーニング用としてもおすすめです。

「スパイダーアーチサポートシステム」が蜘蛛の巣のように足を包み込んで、土踏まずの落ち込みを防止。足本来の衝撃吸収性を維持することで疲労を抑えます。



SC

**THE NORTH FACE**  
S/S ES CIRCUL T  
NT32392  
**¥6,050** (税込)

■ W, SC, NT, K  
■ S~XL  
■ FLASHDRY(TM) ES Polyester  
Spun Knit(ポリエステル72%、複合繊維(ポリエステル)28%)

10%で605円分ポイント還元

スマホでお買い物

4 580777 451855



UN

**THE NORTH FACE**  
Verb Light Running Pant  
NB82173  
**¥14,520** (税込)

■ UN, NT, K  
■ S~XL  
■ 身生地: APEX Aerobic Super LightECO(ナイロン88%、ポリウレタン12%)、ウエスト: Nylon 2Way Tricot Dry Touch(ナイロン68%、ポリウレタン32%)

10%で1452円分ポイント還元

スマホでお買い物

4 550413 517528

冒険を終えた製品をアップサイクルし、次なる冒険へとつないでいく循環のストーリーを、大人から子供へとつなぐ冒険として1本の線で表現しました。

細身ながらタイトさを感じさせないストレッチ生地をメインに使用し、ダイナミックな動きに追従するランニングパンツです。



BK

**C3fit**  
コンプレッションロングタイツ  
GC02361  
**¥13,200** (税込)

■ BK, G  
■ S~XXL  
■ 本体: ナイロン74%、ポリウレタン26%、ウエスト部分: ポリエステル88%、ポリウレタン7%、ナイロン5%

10%で1320円分ポイント還元

スマホでお買い物

4 580777 047072



**HYPERICE**  
Hypervolt GO2  
55200-008  
**¥35,800** (税込)

■ 横17(アタッチメント含む)×縦18×幅5.5cm  
■ 680g

10%で3580円分ポイント還元

スマホでお買い物

4 544446 400056

コンプレッションによる血行促進効果でむくみを軽減でき、より良好な身体コンディションに導きます。ストレッチ性、耐久性、フィット感に優れ、しっかりフィットしながらも締めつけ感が少なく長時間の着用でも快適。

片手で簡単に扱える小型・軽量設計の振動マシン。持ち運びに便利で、いつでもどこでも筋肉をほぐしてくれます。



# 運動エネルギーを効率良く活かす ウォーキングシューズの革命児

キーン/WK400



WK400

1027483 ¥19,250(税込)

size:25~28, 29cm

weight:395g(27cm片足)

color:KEEN YELLOW/BLACKほか3色

スマホでお買い物



0 195208 179662



**20**年前、ビーチサンダルで怪我をした友人のために、つま先をガードするサンダルを生み出したキーン。本作は、スキー事故に遭った創業者の息子が、リハビリ中に歩くことの素晴らしさを再認識した経験から生まれました。

その特徴は、大きくラウンドした形状が目を引く「キーン・カーヴ™テクノロジー」を採用したソールユニット。つま先から踵にかけてのカーブが、転がるような推進力を生み出し、新たな歩行感覚を演出。「高エネルギーミッドソール」は、高反発とクッション性を併せもち、歩行の推進力と快適性を向上させます。「全方向対応アウトソール」は、アスファルトからトレイルまでしっかりカバー、あらゆる路面で安定したグリップ力を発揮します。

人間にとって基本となる「歩くこと」、その楽しさを再確認させてくれるとともに、フィットネスにも役立つ、新感覚のウォーキングシューズです。



特許取得中のソールユニット

ラウンド形状のソールユニットが、まるで転がるような歩き心地を提供



通気性、速乾性に優れたアッパー

左右非対称なデザインのアッパーは、快適なうえに軽量、耐久性にも優れる



松井 晴香 石井スポーツ 吉祥寺店

歩き方が変わる! 今までにない快適な  
歩き心地の画期的なウォーキングシューズ

履いた瞬間に着地が自然とミッドフットになることに驚き! 多くの人は踵から着地して歩き、それが足裏の衝撃の原因になるのですが、WK400は特殊なカーブ形状により着地から蹴り出しまでとてもスムーズ! 高反発でクッション性の高いミッドソールにより、今までにない快適な履き心地を体感することができます。ぜひ一度お試しください。



For your personal best.  
最高のパフォーマンスをつづけていくために

### SPORTS COMPRESSION SLEEVES

筋肉の繊維に沿ったニットングパターンで筋振動を抑制。部位ごとに適切なコンプレッションを与え、エネルギー効率を促進します。



UPPER LEG

LOWER LEG

ARM



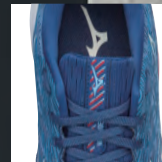
### WAVE RIDER 26 TECHNOLOGY



#### ミズノウェーブ

ソールの波形構造により、クッション性と安定性を両立させるミズノの基幹機能。

PHOTO: J16C220355



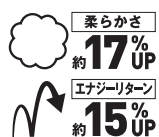
#### ガセットタング

ペロの履き口裏を一体化させることで、足との一体感を高めるとともに、ペロずれを軽減!



#### 通気性の高いエアメッシュ

通気性があり、柔らかいエアメッシュを採用することで、快適に。



柔らかさ  
約 **17% UP**

エネルギーリターン  
約 **15% UP**

**Mizuno Energy**

柔らかさと反発性に優れた MIZUNO ENERGY をミッドソール全面に採用。



#### ミッドソールの厚み +2mm

ミッドソールのボリュームが約 17% up(vs WR25) しており、クッション性と反発性が向上。

※当社比: 材料性能のみを比較した数値であり、設計などにより効果や感じ方が異なります。%UPは従来のソール素材 (U4iE) と材料性能のみを比較した当社比較数値です。(向上度合いを示す)

※当社比: 材料性能のみを比較した数値であり、設計などにより効果や感じ方が異なります。

# Running 目的別 おすすめ装備

## 2 ボディメイクや ダイエットのため



ランニングは脂肪燃焼効果と同時に、全身を動かすので筋肉をつけることができます。筋肉量が増えると基礎代謝量が増え、日常生活でもエネルギーを消費しやすい体へと変わります。ダイエット効果を感じるためには継続することが重要です。途中で断念しないためにも、ストレスを与えない快適なギアやウエアを身につけましょう。



ヘザー/ホワイト

On **WOMENS**  
クラウドサーファー  
3WDI044I203  
¥18,480 (税込)  
■ヘザー/ホワイト、クリーク/ホワイト、  
ホワイト/フロスト、オールブラック  
■22.0~26.0cm  
■205g (24.0cm片足)  
10%で1848円ポイント還元  
📱 スマホでお買い物



ストラトスフェア/パール

On **WOMENS**  
ウェザージャケット  
204.01031  
¥26,400 (税込)  
■ストラトスフェア/パール、  
マンゴー/ヘイル、Black Navy  
■S、M  
■219.2g  
10%で2640円ポイント還元  
📱 スマホでお買い物



コンピューター制御による新技術でクッション性を新たな次元に引き上げたシューズ。足が地面に着地した瞬間に機能し、最高にスムーズなライド感を生み出します。

風雨や寒さから守る、超軽量ランニングジャケット。超コンパクトに折りたためる構造ながら全方位的なベンチレーションを実現しました。



K

THE NORTH FACE **WOMENS**  
Flexible Ankle Pant  
NBW42388  
¥9,350 (税込)  
■NT, ZC, K  
■S~XL  
■2Way Stretch Recycled  
Nylon Cloth(ナイロン85%、ポ  
リウレタン15%)※(ZC)のみ(ポ  
リエステル86%、ポリウレタン  
14%)  
10%で935円ポイント還元  
📱 スマホでお買い物



NN

C3fit **WOMENS**  
メッシュスポーツブラ  
3FW88101  
¥5,720 (税込)  
■NN, BG, K  
■ポリエステル85%、ポリウレタン15%  
メッシュ部分:ナイロン84%、ポリウレ  
タン16%  
10%で572円ポイント還元  
📱 スマホでお買い物



ナチュラルな風合いが特長で、股下は足さばきのよい9分丈。日々のトレーニングシーンだけでなく、さまざまなアクティビティで活用できるシンプルなデザインです。

バストのラインをきれいに見せながらも、ユレを抑えるC3fitの定番スポーツブラ。アンダーゴムはやわらかく速乾性に優れ、身体にやさしくでもしっかりとフィットします。



GREY

On  
LIGHTWEIGHT-CAP  
30100016  
¥4,400 (税込)  
■NAVY, GREY, BLACK  
10%で440円ポイント還元  
📱 スマホでお買い物



チタン

Bauerfeind  
ゲニユ Train  
62021104  
¥12,650 (税込)  
■チタン、黒  
■0~6  
10%で1265円ポイント還元  
📱 スマホでお買い物



羽のように軽く速乾性もあるので、どんな天候下のランニングでもしっかりサポート。通気性がアップし、頭を涼しく爽やかに保ちます。

膝関節周辺部の痛みや不安定感に全般的に使用できる膝サポーター。膝関節の形状に沿って編まれたニット編みとシリコンパッドが膝関節を安定化させるとともにマッサージ効果を促します。



# Running 目的別 おすすめ装備

## 3 マラソン大会完走を目指した 本格的なトレーニングのため

マラソン大会にチャレンジしようとする場合は、参加する大会の距離やレベルに応じて徐々に走る距離を増やし、最終的にレースと同じ長さを走れる持久力をつけていかなければなりません。大会で着用するものは練習で試して慣らしておくことも重要です。長距離を走るのと思わぬトラブルがおこることもあります。自分に合ったギアや体力をサポートしてくれるアイテムを準備しましょう。



**HOKA** **MENS**  
クリフトン9  
1127895  
¥20,900 (税込)  
■BBL.C.BWHT.CSAA.PFMZ.VOIM  
■25.0~30.0cm  
10%で2,090円ポイント還元  
📱スマホでお買い物

日々の走りを快適にするため、クッション性と軽量性の理想的な組み合わせを実現しました。



**On** **MENS**  
クラウドブームエコー  
5798257  
¥29,480 (税込)  
■ホワイト/ミント  
■25.5~29.0cm  
■220g (26.5cm片足)  
10%で2,948円ポイント還元  
📱スマホでお買い物

On史上最速のマラソンシューズの登場。大きくせり上がったつま先部で、よりパワフルな駆り出しを実現。最軽量素材を使い、より少ない重さでより高いパフォーマンスを発揮します。



スーパーフィート  
ラン ベイン リリーフ  
1115056408  
¥9,350 (税込)  
■タンジェリン  
10%で935円ポイント還元  
📱スマホでお買い物

今までにない安定性と衝撃吸収で性能が格段にアップ。幅広いつま先部分はワイドなシューズにもフィッティングしやすい設計です。



ガーミン  
フォアランナー 265 Music  
010-02810-40  
¥62,800 (税込)  
■Black  
■47g  
防水性能:5ATM (50m防水)  
10%で6,280円ポイント還元  
📱スマホでお買い物

色鮮やかな AMOLED タッチディスプレイを備えた GPS ランニングスマートウォッチ。効果的なトレーニングや日頃の健康管理のための機能を搭載。



**THE NORTH FACE** **WOMENS**  
ショートスリーブ ドライドット  
ライト クルー  
NTW12373  
¥9,460 (税込)  
■LY, K, LS  
■S~XL  
■Lightweight DotKnit(ポリエステル100%)  
10%で946円ポイント還元  
📱スマホでお買い物

THE NORTH FACE 独自開発の汗冷えを軽減する「DRY DOT テクノロジー」を採用した、軽量で高機能なランニングカットソーです。



**THE NORTH FACE** **WOMENS**  
インデュリス トレイル ショーツ  
NBW42371  
¥13,200 (税込)  
10%で1,320円ポイント還元  
📱スマホでお買い物

軽量性と収納の利便性を追求したランニングショーツ。裾口は縫い目のないフリーカット仕様で、肌当たりが少なく軽快に脚上げできます。



モルテン  
DRINK MIX 320  
¥1,080 (税込)  
■80g  
エネルギー:320kcal  
10%で108円ポイント還元  
📱スマホでお買い物

ハイドロゲル技術により限界を超えた高濃度のエネルギーを吸収することが可能になりました。



シーイーバー  
ラン カーフスリーブ  
WS305R2  
¥4,070 (税込)  
■S II (25-31cm)~V (45-50cm)  
■ナイロン77%, ポリウレタン23%  
10%で407円ポイント還元  
📱スマホでお買い物

足首からふくらはぎまでをカバーするコンプレッションにより、脚はより軽く、そしてより力強いパフォーマンスアップをサポートします。



Bauerfeind  
SPORTS KNEE  
SUPPORT  
62110608  
¥11,550 (税込)  
■リベラ  
■S~XL  
■ポリアミド, TPS-SEBS, エラストン, 綿, ポリウレタン, ポリエステル, シリコン, スプリングスチール  
10%で1,155円ポイント還元  
📱スマホでお買い物

スポーツ時の膝の動きをサポートし、膝への負担を軽減。通気性が良いニット生地は、耐久性があり軽量、運動中もズレることなく膝を安定させます。

# ワンランク上の走りへと誘う ブルックスの万能型スピードモデル

ブルックス/ハイペリオンマックス



 **BROOKS**

## HyperionMax

(M's)BRM3903, (W's)BRW3772


¥22,000(税込)

size: (M's)25-29cm, (W's)22.5-26cm

weight: 220g

color: (M's)BLK, LBK

(W's) P, BLK

 スマホでお買い物



4 549808 953232

**マ**イペースのジョギングから、ワンランク上のステージへ。「ハイペリオンマックス」は、よりハードな練習やスピードを求める中級者に最適な一足です。

いわゆるジョギング向けのシューズとの違いは、優れたクッション性に加えて反発性と軽量性をあわせ持つミッドソール。混合した液化窒素ガスを臨界発泡させたブルックスの独自素材「DNA FLASH」は、一般的なEVAソールと比較して32%も軽く、18%も柔らかく、反発性は22%も高いというスグレモノです。これをフルレングスで採用することで、カーボンプレートなしでも力強い推進力を生み出します。

さらに、前方へのスムーズな重心移動を促すソール形状や、高速走行時でもしっかり足にフィットするアッパーなど、細部まで魅力的なギミックを搭載。いつもより速めのテンポアップ走からロング走まで、幅広く活用できます。また、「カーボンプレート内蔵シューズがしっくりこない」という中級者のレースデイシューズにもおすすめです。



**ソールが体への負担を軽減**  
軽量性、クッション性、反発性を兼備する「DNA FLASH」を贅沢に採用



**高速走行に対応するアッパー**  
超薄型のシュータンをはじめ、スピードモデルらしい設計が随所に



上原 駿太 アートスポーツ 本店

## ノンプレート勝負シューズの最適解、足の負担を軽減したパフォーマンスシューズ

昨今定番になりつつあるプレート入りシューズで、足が痛くなったことはありませんか？ このハイペリオンマックスはノンプレートで限りなくプレート入りの反発性に近づけたシューズ。走らされる感覚がないので、自分のストライドで無理なくスピードアップできます。ブルックスならではの踵のフィット感も健在です。

# ランナーの足裏感覚を研ぎ澄ます ベアフットサンダルの大定番

ゼロシューズ/ジェネシス



## XEROSHUES®

### GENESIS

GEN ¥7,260(税込)  
size:23~28cm(1cm刻み)  
weight:130g(26.0cm片足)  
color: ブラック、ソーダライトブルー、  
ピタースイートレッド、グリザイユ

スマホでお買い物



0 840187 639477

**ラ**ンニングシューズの性能が日々進化し続ける一方で、体本来の自然な動きを呼び覚ますベアフット(裸足感覚)サンダルの存在もまた、注目されています。

ゼロシューズはこの“走るサンダル”のパイオニア。なかでも「ジェネシス」は、ブランドを代表する定番モデルです。そのつくりは非常にシンプルで、ソールの厚みはわずか4.8mm。路面のちょっとした凹凸さえも敏感に感じ取れるため、足裏にある「メカノレセプター」と呼ばれる感覚器官を研ぎ澄ますことができます。

サポート力に優れたランニングシューズに慣れきった足に刺激を入れる意味で、こういったサンダルを取り入れるのは非常に効果的。バランス感覚の調整や力みの軽減など、パフォーマンスに直結するメリットをもたらしてくれます。

もちろん、サンダルとしても非常に機能的。ソール素材は5000マイル(約8000km)保証の高耐久ラバーで、グリップ力も抜群。水場でのアクティビティなどにも使える、汎用性に優れたアイテムです。



**5000マイル保証の高耐久ソール**  
薄手ながらタフ&ハイグリップなソールパターンが特徴的です



**自然な動きを実感できる!**  
足の動きに対してしなやかに追従すべく、フレキシブルに変形します



越田 涼 アートスポーツ 本店

**裸足感覚で本来の足裏センサーを呼び起こし、ナチュラルな動きを取り戻そう**

このXEROSHUESを履いた瞬間から最高の足裏感覚を体験できます。4.8mmと極薄のソールと高低差のないフラットな作りが本来使われるべき筋肉を刺激してくれます。ウォーキングはもちろんランニング・キャンプや登山時の履き替え用のサンダルとしても使用できます。新しい足の感覚を手に入れられるアイテムです。



# テニスで 身体づくりを!

## フィットネス

日々の運動不足解消や健康維持のために体を動かし、心と身体をリフレッシュしましょう。健康な身体づくりにはさまざまなトレーニング方法がありますが、おうちで好きな時間にストレッチをするのもひとつ。また、水の浮力や抵抗力を活かした水中運動は効率的にトレーニングができます。さらに注目したいのがテニスです。相手が打ちやすいボールでラリーをすれば適度な汗をかいて楽しく身体を動かすことができます。アトスポーツではテニス用品の取り扱いを増やし、皆さまにテニスの楽しさを伝えていきます。

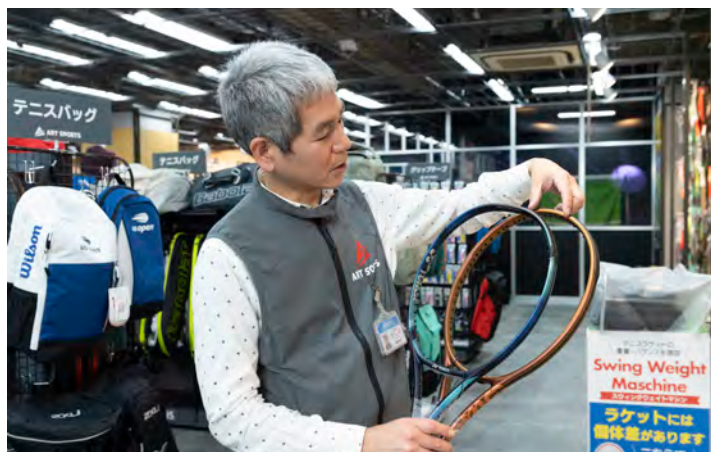


# テニスをはじめたい人の道

競技だけでなく、楽しく体を動かせる“フィットネス”としても注目されるテニス。いざはじめてみようと思

## テニスをはじめる前に揃えるべき道具はこの4つ!

### ① ラケット



素材の主流はカーボンで、剛性を高めるためにフレームを厚くしても非常に軽いのが特徴。重量はおよそ300gで、力がない人でも扱いやすくなっています。また、選ぶ際はフレームの形にも注目。スイートスポットが広くて球持ちのいい四角形や、高反発な楕円形など、いくつか種類があります。どれを選べばいいのかわからない人は、お気軽にスタッフへお尋ねください。

### ② シューズ



ラバーやコンクリートなど、表面が硬い「ハードコート」、砂入りの人工芝でできた「オムニコート」、土質材料を固めた「クレーコート」など、テニスシューズはコートの種類に合わせて選びます。日本で主流のハードコート用(左)は、ソールがフラットなのが特徴。一方、芝生面でのグリップ力が必要なオムニコート用(右)は、ソールの凹凸やねじれを抑制するシャンクなどが搭載されています。

## ラケットを筆頭に、道具の進化が著しい

「インターネットやSNSを通じて仲間と繋がったり、スクールに申し込んだりして、プレーする環境さえ整っていれば、今はどなたでも気軽にテニスを楽しめる時代だと思います」。

菅野がそう語る一番の根拠は、道具の進化にあります。

「例えば、ラケット一つとってもそう。昔はラケット選んで、すぐハードルが高いイメージがありましたけど、今はレベルに関係なく、どれを選んでも扱いやすいんです」。

扱いやすいとはつまり、力がなくてもボールを飛ばしやすいという意味。現在、ほとんどのラケットはカーボン素材にしているため、軽い上に剛性が

高いという特徴があります。

「昔の重たい木製ラケットのように一生懸命に振らなくても、反発弾性が高いのでボールが簡単に飛んでくれるわけです。かつてテニスをやっていた人が久しぶりにプレーしたら驚くと思いますよ」。

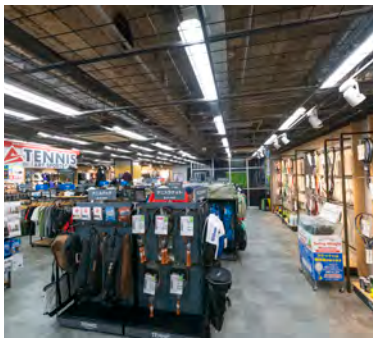
ラケットと一緒に揃えるものとして、ストリングやグリップテープも必須。あとは使用コートに合わせたテニスシューズもあるといいでしょう。ウエアに関してはそこまでしぼりはありません。動きやすく速乾性のあるスポーツウエアであれば、基本的にはなんでもOKです。

「アトスポーツ ヨドバシ横浜店では、ラケット、シューズ、ストリング、グリップテープの必須アイテム以外にも、さまざまなテニス用品を豊富に揃えています。ぜひ、お立ち寄りください」。



熟練のスタッフによるガットの張り替えや、グリップテープ交換も受け付けています。

## 試打室も完備! テニス道具を揃えるならアトスポーツ ヨドバシ横浜店へ



アトスポーツ唯一のテニス専門売場として今年3月にリニューアル。専用の試打室やガットの張り替えサービス(有料)など、専門店ならではの充実したサポートが魅力です。

アトスポーツ ヨドバシ横浜店  
神奈川県横浜市西区北幸1-2-7  
ヨドバシ横浜 7F  
電話番号 045-313-1010  
営業時間 9:30 ~ 22:00  
(変更する場合あり)



アトスポーツ ヨドバシ横浜店  
菅野 智志

ガット張り歴30年以上の大ベテラン。テニスはもちろん、スキーやキャンプなど、さまざまなアクティビティに精通する。

# 具選びをサポートします!

立った時、必要な道具は何か? アトスポーツ ヨドバシ横浜店の菅野智志が、その入口へご案内します!

### ③ グリップテープ



名の通り、ラケットのグリップに巻くテープのこと。使っていくうちに汚れたり剥がれたりする消耗品なので、定期的な交換が必要です。種類は主に、テープ表面に吸着性のある「ウェットタイプ」と、少しサラサラしていて汗をよく吸収する「ドライタイプ」の2つ。どちらの方がラケットを持ちやすいかで選ぶといいでしょう。また、カラーや質感の好みで選ぶ楽しみもあります。

### ④ ストリング



ラケットに張る弦のことで、日本では「ガット」という呼び名でもお馴染み。こちらもテニスをするなら絶対必須です。素材はナイロンかポリエステルが基本ですが、プレースタイルや飛ばしたいボールの質などで、より細分化されています。ラケットの使用頻度にもよりますが、基本は3カ月に一回程度、定期的な張り替えが必要です。もちろん、アトスポーツ横浜店でも受け付けています。

# FITNESS TENNIS

## 仲間や家族と楽しく身体を動かそう!

テニスは誰もが楽しめるエクササイズのひとつです。相手が打ちやすいボールでラリーを続けられ、楽しみながらかなりの運動量をこなせるはず。ラケットはもちろん、身体への負担を和らげるアイテムもチェックしましょう。



Bronze

Wilson  
プロスタッフ 97 V14.0  
WR12571IU2  
¥41,800(税込)  
10%で 4,180円分 ポイント還元  
スマホでお買い物



■レングス:27インチ、バランス:31cm、  
厚み:21.5/21.5/21.5mm  
■315g(フレーム)  
■ストリングパターン:16/19

現代のパワーテニスに対応しうるパワー、コントロール性能を併せ持つプロスタッフV14.0。



グレーイエローホワイト

Babolat  
ピュアアエロ  
101481  
¥39,600(税込)  
10%で 3,960円分 ポイント還元  
スマホでお買い物



■レングス:685mm、バランス:32cm、  
厚み:23/26/23mm  
■約300g(フレーム)  
■ストリングパターン:16/19

空気抵抗を可能な限り抑え、強烈かつ正確なスピで新たな伝説を創るスタンダードな新アエロラケットです。



RED

Wilson  
クラッシュ 100 v 2.0  
WR07401IU2  
¥34,100(税込)  
10%で 3,410円分 ポイント還元  
スマホでお買い物



■レングス:27インチ、バランス:31cm、  
厚み:24/24/24mm  
■約295g(フレーム)  
■ストリングパターン:16/19

ウッドラケット以上にしなり、厚ラケ級の安定性を発揮。スイートエリアを上方向に広げ、ボールへのパワー伝達性が向上しました。



HEAD  
ラジカルプロ 2023  
235103  
¥39,600(税込)  
10%で 3,960円分 ポイント還元  
スマホでお買い物



■レングス:685mm、バランス:31.5cm、  
厚み:20/21.5/21mm  
■315g(フレーム)  
■ストリングパターン:16/19

オールコートで多様なプレーを楽しむプレーヤーに理想的な、パワー、スピン、コントロールの機能が現代的に融合された万能ラケット。



Wilson  
ラッシュプロ 4.0  
WR5328600U090  
¥12,760(税込)  
10%で 1,276円分 ポイント還元  
スマホでお買い物

10%で 1,276円分 ポイント還元

スマホでお買い物



ホワイトxブルーxコーラルxブルーxアール

■25.0~28.0cm

安定感があり、アッパーにはフィット感を高めるENGINERED MESHを搭載し、サポート性能と快適な履き心地のシューズ。

DUNLOP  
セントジェームス 4個入り  
STJAMESI  
¥6,480(税込) オープン価格

10%で 654円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■1缶/4球入り

多くのテニススクールやクラブで使用されている高品質な練習球。打球感と耐久性に優れたプラクティスボールです。



GOSEN  
スーパーテックガット  
AK PRO 17  
TS708NA  
¥2,370(税込)  
10%で 237円分 ポイント還元  
スマホでお買い物

10%で 237円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■ゲージ:1.22mm(17GA.)、長さ:12.2m  
(40FT.)、推奨テンション:45~55lbs

独自の海鳥型構造を採用し、反発性・コントロール性などオールラウンドに優れた人気モデルです。



黒

Bauerfeind  
マレオ Train  
62090572  
¥10,780(税込)  
10%で 1,078円分 ポイント還元  
スマホでお買い物

10%で 1,078円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■黒、チタン  
■S~4  
■ポリアミド、TPS-SEBS、エラストン、綿、ポリウレタン、ポリエステル、シリコン

高さの違う外側と内側のくるぶしにあわせて配置されたシリコンパッドが装着時の圧力を均等化し足関節を安定させます。



ブラック

Bauerfeind  
SPORTS WRIST STRAP  
62110651  
¥4,620(税込)  
10%で 462円分 ポイント還元  
スマホでお買い物

■ブラック/リベラ、ピンク  
■S/M/L/XL  
■ポリアミド、ポリウレタン、綿、ポリエステル、エラストン、レーヨン、エラストン

ニットによるコンプレッションに加え伸縮性に優れたストラップを巻くことで、コンプレッションの度合いを調整でき手首の安定性を向上します。



チタン

Bauerfeind  
エピ TRAIN  
62050053  
¥11,000(税込)  
10%で 1,100円分 ポイント還元  
スマホでお買い物

■チタン、黒  
■0~6

肘の関節形状にあわせて編まれたコンプレッションニットが肘関節を固定することなく安定させます。



# FITNESS AQUA FITNESS

## 水の抵抗力を利用して高効率よくトレーニング!

水中では陸上の2/3の運動量で同程度のカロリー消費が期待でき、足腰への負担も少なく全身の筋肉を鍛えることができます。老若男女問わずおすすめできるフィットネスです。水着は競技用とは一味違った豊富なデザインからお気に入りの一着を選ぶのも楽しみのひとつです。



XA

**SPEEDO**  
ディアゴナ ジップ セパレーツ  
SFW22250  
¥15,400 (税込)

10%で 1540円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■XA, XN, KX, XH  
■M~XO

デザイン性と泳ぎやすさを兼ね備えた、機能的なレディースジップセパレーツタイプのスイムエクササイズ用水着です。



ブラック×レッド

**SPEEDO**  
ビッグライナー ジャマー  
SF62060  
¥5,940 (税込)

10%で 594円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■ブラック×レッド、ブラック×シルバー、ブラック×ターコイズ、KD  
■S~XO

フィット感に優れ、伸縮性に富んだ着用感で、快適なエクササイズをサポートします。



PK

**SPEEDO**  
フューチャライオ フェーズ  
フレキシシール フィメール  
SE01906  
¥2,970 (税込)

10%で 297円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■PK, DP, QC, NK

ソフトジェルのような素材を使用したフレームは顔の形にしっかりフィット。クッションのような快適性があります。



BL

**SPEEDO**  
マリナー プロ  
SE02201  
¥1,980 (税込)

10%で 198円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■BL, KW

幅が広く柔らかいフェイスパッドが快適なフィット感を実現。ストラップは簡単に調節できるダイナミックライダーを採用。



BK

**VIEW**  
スワイブ スイムゴーグル  
V640SA  
¥2,200 (税込)

10%で 220円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■BK, BLBK, BR

“着けている”を忘れる至福の装着感。快適なフィットネスモデルです。くもり止め効果持続10倍のSWIPE搭載。



K

**SPEEDO**  
メッシュキャップ  
SD97C02  
¥605 (税込)

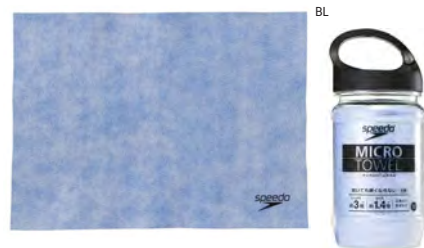
10%で 60円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■K, NB, W  
■S~O

耐久性があり、しっかりとしたフィット感のあるスタンダードなメッシュキャップです。



BL

**SPEEDO**  
マイクロセームタオル(M)  
SE62003  
¥1,760 (税込)

10%で 176円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■BL, YE, GR, PN, GY

吸収力が抜群で、全身の水分を拭き取るための水泳用タオル。抗菌仕様でコンパクトに折り畳めるので持ち運びに便利です。

掲載価格は4月14日時点の価格となります。予告なく価格が変更となる場合がございます。最新の価格は店頭またはヨドバシ・ドット・コムでご確認ください。商品によっては発売前やヨドバシ・ドット・コムに未掲載の場合がございます。

10万円以上の品揃え「アトスポーツ ストア」  
[www.yodobashi.com](http://www.yodobashi.com)



# FITNESS YOGA & TRAINING

## 自分のペースでおうちフィットネス!

運動不足を解消したい時に、身近でできるものがおうちフィットネスです。自分の都合よい時間にヨガマットの上でストレッチをするだけでも充分。本格的にトレーニングをするなら軽快に動くことができるフィットネスウェアを着用することをおすすめします。

super.natural  
グラフィックT  
SNWP03074  
¥6,930 (税込)

10%で 693円分 ポイント還元

スマホでお買い物



□ W97, W07, W99  
■ XS, S, M  
■ ウール50%, ポリエステル50%



W97



W07



W99

ウールとポリエステルの混紡素材を使用した、吸汗性と速乾性に優れるさらりとした着心地のTシャツ。ウエストを絞ったフィット感あるシルエットや、コンパクトなフレンチスリーブ、すっきりとしたボディラインが、ヨガやエクササイズの動きを妨げず、体の動きがよくわかると根強いファンが多いです。

### ウールの調湿と化繊の速乾、 両者の絶妙なバランスが◎

ウール50%、ポリエステル50%の混紡素材を使用し、天然繊維ウールの調湿機能と化繊のもつ乾きの速さの絶妙なバランスが特徴です。天然由来の抗菌防臭効果で、ヨガやフィットネスだけでなく、ランニングなどでも安心して着られます。



アトスポーツ 本店  
高島 晴陽



DANKIN  
YOGICLO LAYER TANK  
DC323104  
¥8,250 (税込)

10%で 825円分 ポイント還元

スマホでお買い物



□ HI, EP, K  
■ M, L  
■ LIGHT FINE STRETCH CLOTH ECO  
(ポリエステル88%, ポリウレタン12%)

さらっとして薄手で軽い素材のタンクトップ。裾は後ろ側を2枚仕立てにすることでヨガの動きなどでめくれ上がりにくいような設計です。



DANKIN  
ICE COMFY S/S TEE  
DC723104  
¥6,820 (税込)

10%で 682円分 ポイント還元

スマホでお買い物



□ DN, MT ■ M, L  
■ COOL TOUCH JERSEY (ナイロン53%, ポリエステル47%)

後ろはヒップにかかる程度の少し長めの丈。ラウンドの裾デザインでレギンスとのスタイリングをすっきりスポーティに。



super.natural  
ハイレラストイツ  
SNWJ10073  
¥12,980 (税込)

10%で 1298円分 ポイント還元

スマホでお買い物



□ ピンク, ブラック ■ XS, S, M  
■ ナイロン75%, ポリウレタン25%

着心地が良い微起毛のピーチスキンは、ホットヨガやピラティスなど汗をかくシーンでも快適。柔らかな素材なので、着衣脱しやすいです。



DANKIN  
ALL DAY ACTIVE HOODIE  
DA522103  
¥10,450 (税込)

10%で 1,045円分 ポイント還元

スマホでお買い物



□ DY, Z, K  
■ S~XL  
■ HEATHER JERSEY ECO (ポリエステル88%, ポリウレタン12%)

その名の通り毎日着用したくなる肌触りの良いソフトな風合いと優れた着心地が特徴のフーディーです。



DANKIN  
ALL DAY ACTIVE  
LONG PANTS  
DA622101  
¥9,350 (税込)

10%で 935円分 ポイント還元

スマホでお買い物



□ DY, Z, K  
■ S~XL  
■ HEATHER JERSEY ECO (ポリエステル88%, ポリウレタン12%)

すっきり着られるよう細めのシルエットになっています。エクササイズからデイリーまでさまざまなシーンに幅広く使えます。



DANKIN  
YOGICLO WIDE PANT  
DC423105  
¥12,100 (税込)

10%で 1,210円分 ポイント還元

スマホでお買い物



□ EP, K ■ M, L  
■ LIGHT FINE STRETCH CLOTH ECO (ポリエステル88%, ポリウレタン12%)

素材分量を多く使ったシルエットとサイドがスリットのように上がっているのがポイント。動きに合わせて揺れます。





DANSKIN  
NANOFONT YOGA RUG  
DA9231510  
¥6,600 (税込)

10%で 660円分 ポイント還元

スマホでお買い物



WA,AE W173×H60cm Mポリエステル

髪の毛の7500分の1の細さの超極細ポリエステルナノファイバーを使用することで微細な凹凸によるグリップ力を持つヨガラグです。

super.natural  
ヨガマット6mm  
SNGJ10018  
¥6,490 (税込)

10%で 649円分 ポイント還元

スマホでお買い物



グリーン、グレー  
S183×61cm 厚さ:6mm  
W900g

驚くほど軽く、持ち運びしやすい。TPE素材でエコやサステイナブルも意識。家でのエクササイズも増えてきた今、新しい生活様式にぴったりです。



グリーン



パワーチョコレート風味

MY ROUTINE  
MY ROUTINE MAX  
パワーチョコレート風味 700g  
¥3,980 (税込)

10%で 398円分 ポイント還元

スマホでお買い物



スティックバナナ風味、パワーチョコレート風味、ストロングバナナ風味、マッスルストロベリー風味 W内容量: 700g

最強スペックの高タンパク含有量プロテインが誕生。筋肉を効率よくUPさせるため、身体のもととなる大事な栄養素であるプロテイン(=タンパク質)に加え、筋肉の超回復、成長をサポートするHMBを配合。



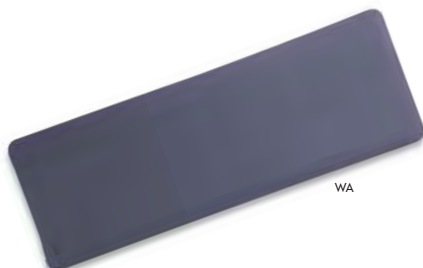
ストロングバナナ風味



マッスルストロベリー風味



スティックバナナ風味



DANSKIN  
TWO COLOR YOGA MAT 5mm  
DA991510  
¥7,700 (税込)

10%で 770円分 ポイント還元

スマホでお買い物



WA,CC,SP S172×H61cm(5mm) W760g  
M熱可塑性エラストマー(TPE)

軽量かつリサイクルが可能な循環材料TPEを使用。表裏でカラーが違うのでリバーシブルで楽しめます。



super.natural  
コルク素材ストレッチボール  
6.5cm 2個セット  
SNGJ10011  
¥3,960 (税込)

10%で 396円分 ポイント還元

スマホでお買い物



S直径6.5cm W約40g(1個) Mコルク

天然素材のコルクを用いたエコなヨガアイテム。肩や腰、足裏など全身に利用できる程良い大きさです。



super.natural  
コルク素材ストレッチローラー  
10cm  
SNGJ10012  
¥4,620 (税込)

10%で 462円分 ポイント還元

スマホでお買い物



S直径10×長さ30cm W約690g Mコルク

天然素材のコルクを用いたエコなヨガアイテム。直径が小さなため、背中や腰をコロコロしやすいです。



Spring & 20  
Summer 23

(C3fit)



GOLDWIN INC. www.goldwin.co.jp/goldwin/  
C3fit Compression Long Tights ¥13,200(tax.in)

# FITNESS SELF CARE

## 疲労回復 & パフォーマンスアップ!

日常生活の疲れやレース・トレーニングなどで酷使した身体を疲労回復させることは重要です。痛みや疲労感をそのままにしているとパフォーマンスの低下を招くことも。自宅でできる手頃なトレーニンググッズやマッサージ機能グッズで疲れた身体を癒しましょう。

マッサージセラピストの手技のような  
感覚を再現した特殊構造により、  
簡単にセルフマッサージ!

- ▶ 空洞の中芯部は体重負荷を支え安定させる硬いABS樹脂構造。
- ▶ 耐久性に優れ変形しにくいEVA素材採用。
- ▶ マッサージセラピストの手技を再現する特殊構造。
- ▶ 手軽に持ち運びができるコンパクトサイズ。



トリガーポイント  
グリッド フォームローラー  
4401/4402/4403/4404/44051  
¥5,990 (税込)

10%で 599円分 ポイント還元

スマホでお買い物



■ ライム、オレンジ、ブラック、カモ、ピンク  
■ 直径:14cm、長さ:33cm

効果的に全身の筋膜リリースができるアイテム。  
標準の硬さです。



ピンク      ブラック      オレンジ      カモ      ライム



関節可動域の増加や、動作時の違和感を緩和する効果が  
期待できるコンディショニングツール

着るだけで極上の休息。“ゆるフィット”で、  
心地よく着用できる“リカバリー設計”のウェア



ブルーベリー

Sanctband  
コンプレフロス 2インチ (5cm × 3.5m)  
ブルーベリー

10%で 660円分 ポイント還元

スマホでお買い物



¥6,600 (税込)

■ 天然ゴム、硬さ:ミディアム



詳しくはこちら▶

天然ゴム製のバンドを身体に巻き付けて圧迫し、自動運動や他動運動を行うことで、関節可動域の増加や、動作時の違和感を緩和する効果が期待できるコンディショニングツールです。  
※店頭販売のみ、他にも用途に合わせて種類があります。



BK×BK

Venex  
リチャージ+ ロングスリーブ  
6431-4805

10%で 1320円分 ポイント還元

スマホでお買い物



¥13,200 (税込)

■ BK×BK  
■ M~XXL  
■ ポリエステル84%、ポリウレタン16%

縫い目を体の前にレイアウトしているのが背中ので生地面積が広く、ストレッチで身体を伸ばしても、就寝時に寝返りをうっても、ウェアに体が引っ張られるような窮屈さがありません。また、トレーニングなどで疲れた体を優しく包み、休息を支えパフォーマンスの向上をサポートします。







**石井スポーツ**  
ISHII SPORTS

— 店舗情報 —



■ 関東エリア

登山本店

東京都千代田区神田神保町 1-6-1 タキイ東京ビル 2 階  
TEL.03-3295-0622

神田本館

4～9月のみ  
東京都千代田区神田小川町 3-10  
TEL.03-3295-3215

カンダコンペカン

東京都千代田区神田神保町 1-6-1 タキイ東京ビル 1 階  
TEL.03-3295-6060

大丸東京店

東京都千代田区丸の内 1-9-1 大丸東京店 11 階  
TEL.03-5220-3580

ヨドバシ新宿西口店

東京都新宿区西新宿 1 丁目 10-1  
ヨドバシ新宿西口駅前ビル B1 階/B2 階  
TEL.03-3346-0301

吉祥寺店

東京都武蔵野市吉祥寺本町 1-11-5 コピス吉祥寺 B 館 4 階  
TEL.0422-23-7740

立川店

東京都立川市曙町 2-42-1 パークアベニュー 1 階  
TEL.042-540-4801

ヨドバシ横浜店

神奈川県横浜市西区北幸 1-2-7 ヨドバシ横浜 7 階  
TEL.045-313-1626

ヨドバシさいたま新都心駅前店

埼玉県さいたま市大宮区吉敷町 4 丁目 263-6 コクーン 3 3 階  
TEL.048-645-1032

高崎前橋店

群馬県高崎市中尾町 44-1  
TEL.027-361-4050

太田店

群馬県太田市内ヶ島町 927-10  
TEL.0276-30-6070

ヨドバシ宇都宮店

栃木県宇都宮市駅前通り 1-4-6 トナリエ宇都宮 8 階  
028-612-8691

■ 甲信越エリア

ヨドバシ甲府店

山梨県甲府市丸の内 1-3-3 ヨドバシカメラマルチメディア甲府 4 階  
TEL.055-221-0141

松本店

長野県松本市平田東 3-1-5  
TEL.0263-85-1008

長野店

長野県長野市南千歳 1-1-1 ながの東急百貨店  
別館シェルシェ 5 階  
TEL.026-229-7739

新潟店

新潟県新潟市中央区姥ヶ山 108  
TEL.025-257-8070

富山店

富山県富山市婦中町下巻田 165-1  
フューチャーシティファボーレ 2 階  
TEL.076-465-1017

■ 北海道エリア

札幌店

北海道札幌市中央区北 11 条西 15-29-3  
TEL.011-726-2288

宮の沢店

北海道札幌市西区宮の沢 1 条 1-6-1  
TEL.011-676-8360

■ 東北エリア

秋田店

秋田県秋田市御所野元町 1-1-15 フレスポ御所野 1 階  
TEL.018-892-7291

盛岡店

岩手県盛岡市大通 2-8-14 MOSS ビル 2 階  
TEL.019-626-2122

ヨドバシ仙台店

宮城県仙台市宮城野区榴岡 1-2-13 ヨドバシ仙台 4 階  
TEL.022-355-7906

■ 近畿・関西・九州エリア

名古屋店

愛知県名古屋市中区錦 3-16-27 栄パークサイドプレイス 2 階  
TEL.052-973-2780

リンクス梅田店

大阪府大阪市北区大深町 1-1 LINKS UMEDA 6 階  
TEL.06-6136-8512

京都ヨドバシ店

京都府京都市下京区烏丸通七条下る東塩小路町 590-2  
京都ヨドバシ 3 階  
TEL.075-351-1094

ヨドバシ博多店

福岡県福岡市博多区博多駅中央街 6-12 ヨドバシ博多 3 階  
TEL.092-402-2470

最新の店舗情報はホームページでご確認ください。  
右記よりご覧いただけます。

石井スポーツの  
店舗情報はこちら



**ART SPORTS**

— 店舗情報 —



アートのスポーツ本店

東京都台東区上野 3-25-10 松坂屋パークプレイス 24 1 階 & 2 階  
TEL.03-3833-8636

ヨドバシ新宿西口店

東京都新宿区西新宿 1 丁目 10-1 ヨドバシ新宿西口駅前ビル B1 階  
03-3346-0301

吉祥寺店

東京都武蔵野市吉祥寺本町 1-11-5 コピス吉祥寺 B 館 4 階(石井スポーツ吉祥寺店内)  
TEL.0422-27-1231

ヨドバシ横浜店

神奈川県横浜市西区北幸 1-2-7 ヨドバシ横浜 7 階  
TEL.045-313-1010

ヨドバシさいたま新都心駅前店

埼玉県さいたま市大宮区吉敷町 4 丁目 263-6 コクーン 3 3 階  
048-645-1032

ヨドバシ宇都宮店

栃木県宇都宮市駅前通り 1-4-6 トナリエ宇都宮 8 階  
028-612-8691

ヨドバシ甲府店

山梨県甲府市丸の内 1 丁目 3-3 ヨドバシ甲府 4 階  
TEL.055-221-0141

長野店

長野県長野市南千歳 1-1-1 ながの東急百貨店別館シェルシェ 5 階  
TEL.026-229-7739

ヨドバシ仙台店

宮城県仙台市宮城野区榴岡 1-2-13 ヨドバシ仙台 4 階  
TEL.022-355-7906

リンクス梅田店/Baby & Kidsリンクス梅田店

大阪府大阪市北区大深町 1-1 LINKS UMEDA 2 階 & 5 階  
2 階: アートのスポーツ TEL.06-6136-8514  
5 階: アートのスポーツ Baby & Kids TEL.06-6136-8547

京都ヨドバシ店

京都府京都市下京区烏丸通七条下る東塩小路町 590-2 京都ヨドバシ 3 階  
TEL.075-351-1094

ヨドバシ博多店

福岡県福岡市博多区博多駅中央街 6-12 ヨドバシ博多 3 階  
TEL.092-402-2470

最新の店舗情報はホームページでご確認ください。  
右記よりご覧いただけます。

アートのスポーツの  
店舗情報はこちら





平出 和也 / 中島健郎@カールン・コー

# THE EARTH

ISHII SPORTS GEAR CATALOGUE

2023 VOL.47

## 登山・キャンプ・ランニング・フィットネス Selected Gear Book

2023年4月発行

石井スポーツ THE EARTH 編集部

〒160-8486 東京都新宿区新宿 5-3-1 ヨドバシホールディングスビル

このカタログの許可なくの無断転載を禁じます。

DIRECTOR & EDITOR : 石井スポーツ・アトスポーツスタッフ

PHOTOGRAPH : 伊藤郁、片岡一史、七戸隆弘

DESIGN : 楳クエスト

WRITER : 麻生弘毅、片岡一史、草刈朋子、外山壮一、須藤ナオミ、泥谷範幸



石井スポーツ  
ホームページ



石井スポーツストア  
(オンライン)



アトスポーツストア  
(オンライン)

### 広告索引

ゲーミンジャパン (株) .....表2  
日本ゴア合同会社 .....表4  
シダスジャパン (株) .....P27  
アメアスポーツジャパン (株) .....P28-P29  
(株) キャラバン .....P30-P31  
MAMMUT SPORTS GROUP JAPAN (株) .....P33  
ミレー・マウンテン・グループ・ジャパン (株) .....P34-35  
(株) 双進 .....P39  
(株) ティムコ .....P40-P110  
クリヤマジャパン (株) .....P41  
(株) ゴールドウイン .....P42-P43-P143  
(株) コロンビアスポーツウェアジャパン .....P45-P59

AUTHENTIC JAPAN (株) .....P52  
(株) ケンコー社 .....P53-P136  
(株) アライテント .....P62  
サムソナイト・ジャパン (株) .....P66-P67  
(株) アイランドエフ .....P69  
イワタニ・プリムス (株) .....P75  
(株) エバニュー .....P77  
(株) LandR .....P79  
(株) エイチシーエス .....P80  
キャンパルジャパン (株) .....P87  
富士器業 (株) .....P88  
(株) アスティー .....P88

(株) エイケイ舎 .....P101  
(株) ロゴスコアレーション .....P102  
OM デジタルソリューションズ (株) .....P106-P109  
(株) ニコンイメージングジャパン .....P112-113  
富士フィルムイメージングシステムズ (株) .....P115  
パナソニックマーケティングジャパン (株) .....P116  
オン・ジャパン (株) .....P126-P127  
ヤマチューン (株) .....P128-P129  
キーン・ジャパン合同会社 .....P131  
パシフィックサプライ (株) .....P132  
ミスノ (株) .....P132  
アキレス (株) .....P135

THE EARTH VOL.47制作に携われましたメーカー様に御礼申し上げます。

※このカタログに掲載の内容は2023年4月14日時点のものです。※仕様及び価格は予告なく変更となる場合がございます。※掲載の価格は税込みです。  
※掲載の内容(商品名称・仕様・価格)等につきましては、充分注意して掲載しておりますが、万一、誤記載等の場合は店頭発表を優先させていただきます。ご了承ください。



# 石井スポーツ ヨドバシ・ドット・コム 限定カラー

**SOTO**  
Sparked by nature

## レギュレーターストーブ Range BLACK EDITION

¥13,800 (税込)



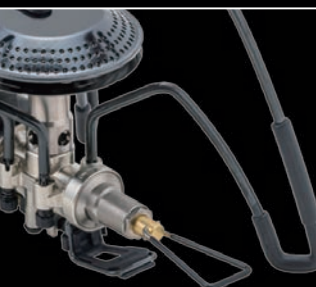
詳しくはこちら



※ポンペは別売です。

人気のSOTO「ST-340」の限定カラー〈オールブラックエディション〉を石井スポーツ・ヨドバシ・ドット・コム限定で販売いたします。低温時および連続使用時でも安定した火力で使用できる人気のレギュレーターストーブです。キャンプシーンにおいて調理の幅が広がります。ソロクッカーよりも大きなクッカー(11~19cm)やフライパンの底面全体をムラなく加熱することが可能です。

- 品 番 : ST-340BK
- 外形寸法 : 幅 166× 奥行 142× 高さ 110mm(使用時・本体のみ) / 幅 140× 奥行 70× 高さ 110mm(収納時)
- 重 量 : 360g(本体のみ)
- 発 熱 量 : 3.3kW(2,800kcal/h)  
※気温 25℃無風状態で点火後から 5 分間の燃焼データより算出
- 使用時間 : 約 1.4 時間(ST-760 1 本使用時)  
※気温 25℃無風状態で点火後から 30 分間の燃焼データより算出
- 使用容器 : SOTO 製品専用容器 (ST-760、ST-700)
- 点火方式 : 圧電点火方式
- 材 質 : バーナー・器具栓つまみ・ゴトク: ステンレス、ポンペホルダー・点火スイッチ: 樹脂
- 付 属 品 : 付属ポーチ、アシストグリップ(ブラックカラー)



NEVER MIND THE RAIN AND THE MUD.  
MULTIPLE WASHING MACHINE CYCLES  
HELP US TEST DURABILITY OF  
OUR PRODUCTS AGAIN AND AGAIN.

雨も泥も気にすることはありません。

何度も何度も繰り返し洗濯テストを重ねて、製品の耐久性を確認しています。

耐久性に優れたパフォーマンスはユーザーにとっても環境にとっても理想的です。



MADE TO GO FURTHER