

トレッキングポールと一緒に揃えたい



こんな使い方もあります

- カメラの三脚
- ツェルトの支柱
- 骨折時の添木として

メンテナンス

- 使用後は、すべてのシャフトを分解してメンテナンスしましょう。
- 接合部の泥汚れや、シャフト内の湿気は、ロック機能の低下や破損の原因になりますので特にきれいにふき取りましょう。
- 汚れをきれいにふき取ったあとは、しっかりと乾燥させましょう。
- その後は、直射日光を避け、風通しの良い場所で保管しましょう。

STARTER BOOK

Trekking Pole

スターターブック【トレッキングポール】



トレッキングポールがほしい。



石井スポーツ
ISHII SPORTS

トレッキングポールの効果

効果 ① 足腰への負担を軽減

効果 ② リズミカルな歩行のアシスト

効果 ③ バランスの補助

効果 ④ 転倒や怪我の防止

トレッキングポールの選び方

コンパクトに収納できる軽量なものがおすすめです。握力の弱い女性にもしっかりと握れるようにシャフトやグリップを工夫したものや、収納サイズに優れたショートタイプなど、さまざまなモデルが揃っています。

● アンチショック機能

シャフトに内蔵されたスプリングにより、突いた時の衝撃を吸収します。関節や筋肉、じん帯への衝撃を緩和させる効果があります。

● カーボン素材を使用した超軽量ストック

シャフト部分にカーボン素材を使用したストックは、軽いだけでなく強度にも優れたハイテクモデルです。



注意

登山道が混みあっているときや鎖場を登るときなど、先端の尖ったストックは、時に凶器にも変わります。取扱いには十分に注意しましょう。

トレッキングポールの種類

Iグリップ

スキーのストックのようなIの字の形をしたトレッキングポールです。通常2本で使用します。1本での使用に比べ、バランスが取りやすくリズムカルでスピーディーな歩行が可能になります。登山用のポールとしては、このタイプが主流です。Iグリップより安定感があります。

こんな方にオススメ

- ・ハイキング、トレッキングで安定感を求めている
- ・軽快スピーディーにトレッキングを楽しみたい
- ・縦走など、長時間重い荷物を担いで登ることが多い
- ・富士山や北アルプスなど、本格的な登山にチャレンジしたい



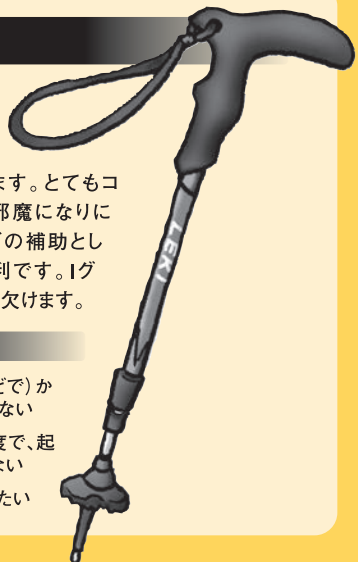
Tグリップ

握りの部分がTの字の形をしたトレッキングポールです。

一般的に1本で使用します。とてもコンパクトに収納でき邪魔になりにくいため、ハイキングの補助として持ち歩くときに便利です。Iグリップに比べ安定感に欠けます。

こんな方にオススメ

- ・移動中(電車の中などで)かさばる荷物を持ちたくない
- ・山行はハイキング程度で、起伏の激しい山は登らない
- ・普段の生活にも使いたい



快適トレッキングのための正しい使い方

(一般的な3段式ポールの場合)

長さの合わせ方

- 基本(肘は90°で調整)
- 調整の仕方



- スクリュータイプ / 接合部を半時計回りに回すとロックが外れます。長さを合わせ、数回時計回りに回すとロックが掛かります。
- レバータイプ / レバーを開放することによりロックが外れます。長さ調整が容易です。

長さのポイント

- 登りは短めに
- 下りは長めに



山の斜面によっても異なりますので、目安としてお考えください。

グリップの持ち方

- ストラップを手首に通してグリップを握りましょう。

