

トレッキングシューズと一緒に揃えたい

スパッツ

靴の中に雨水や砂利が入るのを防ぎます。靴やズボンの汚れ防止にも。

トレッキングポール

足腰への負担を軽減し、リズムカルな歩行をアシストします。

ソックス

中厚以上でウール素材や速乾性素材のものを。予備も忘れずに準備しましょう。

インソール

足の痛みの改善につながり運動能力もアップします。

メンテナンス (防水・保革)

保管前や山行前にスプレーすることで防汚・防水対策に効果大。



インソール

インソールは足底部のバランスを整えることで疲れや痛みを軽減する効果があり、大きくそのストレスは変わります。販売店舗へご相談ください。

メンテナンス

● 使用後は早めにお手入れ

中じきと靴ひもは取り外し、靴の汚れを靴ブラシなどで払い落とし、スポンジ等で洗い落とします。落ちにくい汚れは水を含ませた中性洗剤で洗いましょう。その後、陰干し乾燥してください。

● 保管前と使用前には防水スプレーを

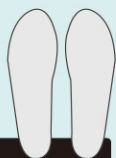
登山靴専用のフッ素系の防水スプレーは、保管する前はもちろん、使用前にも吹き付けることにより、防水対策、紫外線対策、汚れ防止に効果があります。

● 保管／補修

型崩れ防止のためにシューキーパーや新聞紙などを詰めて、風通しのいい場所で保管しましょう。ソールの減りや靴まわりのゴムの剥がれを見つけたら、早めに修理に出してコンディションを整えておきましょう。

3～5年履いたらソールをチェック

靴とソールの間にあるミッドソール部分が、経年劣化によって破れソールが剥がれてしまうことがあります。劣化の目安は3～5年。使った頻度に関わらず5年間経過した靴はソールに亀裂が入っていないかのチェックが必要です。状況によっては新調されることをおすすめします。



STARTER BOOK

Trekking Shoes

スターターブック【トレッキングシューズ】



がほしい。ズ



石井スポーツ
ISHII SPORTS

ベストシューズを選ぼう

ズラリと並んだ登山靴。素材や形もいろいろでどれを選んでいいのか迷ってしまいます。ベストシューズ選びのポイントはズバリ「試し履き」です。

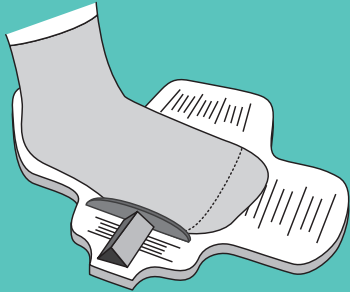


ステップ ① スタッフに相談

石井スポーツグループには熟練した登山靴のプロがいます。いつどんな山に登るのかを伝えましょう。

ステップ ② サイズを測る

足の長さや幅、かかとの大きさを測って、サイズや足の特徴を知りましょう。



ステップ ③ タイプを選ぶ

カットの高さやデザインなどを選びます。アッパーの素材は、履きこなすほどに足なじみが良くなる革素材か、軽さとメンテナンスのし易さが魅力の化繊素材かの2種類です。

ステップ ④ サイズ合わせ

試し履き用のソックスを履いて、シューズを合わせてみましょう。靴ひもを締めない状態でつま先を靴の先端に合わせたとき、かかとに指一本分の余裕があるくらいがベストです。



フィールド別、シューズ選び

ハイキング・トレッキングシューズ

里山ハイキングや、ツアー登山など

平地のロングトレールには、ソールや足首のやわらかいタイプが疲れにくく歩きやすいでしょう。捻挫やケガの予防のために足首までをしっかりサポートしながらも軽快に歩けるミッドカットタイプがオススメです。



ライトマウンテンシューズ

厳冬期を除く、標高2000m前後の山

高所のロングトレールにも充分対応できるように、衝撃を吸収するミッドソールとグリップ力の高い硬めのアウトソールが使われています。ハイキングから中級以上のハードな山行まで幅広く履くことができます。



マウンテンシューズ

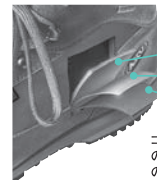
標高2000m以上の山、積雪期の一般縦走

オールシーズン使用可能な重登山靴です。アッパーとソールは堅牢な作りで衝撃吸収性に優れ、足をしっかりとサポートできる設計です。保温力が高くワンタッチアイゼンが装着できるモデルがオススメです。



ゴアテックスブーティー

長時間の山登りで汗をかいても雨に降られても足元はサラリ。レインウェア同様、シューズも防水透湿性素材のゴアテックスです。

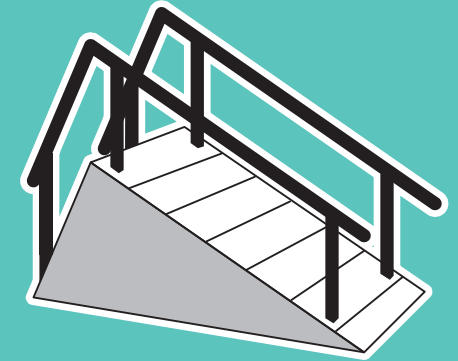


耐久性の高い裏地
ゴアテックスメンブレン
撥水機能を持つ表地

ゴアテックスメンブレンを靴下のような形にして、表地と裏地の間にサンドイッチしています。

フィーリングチェック

山道を再現した試し履き用の台に乗ってフィーリングをチェックしましょう。このチェックで違和感のある靴はベストシューズではありません。別の靴もどんどん履いて試してみましょう。



靴ひもの締め方

かかを軽く2~3回トントン。かかどに靴をしっかりと合わせて、つま先を上げて前のほうからしっかりと靴ひもを締めます。

山行前には履き慣らしましょう!

山行前は履き慣らしましょう。バッチリ選んだはずの靴でも歩いていると窮屈な箇所が出てくるかもしれません。そんな時はインソールやストレッチャーでの微調整が可能ですので、ご購入店にご相談ください。