

トレッキングシューズ  
**登山靴の  
 えらび方**



HOW TO START OUTDOOR  
**TREKKING SHOES**

## 名称と役割



### 1 アッパー

足の甲を覆うもので、素材はさまざまです。布地は、軽くて通気性がよく、夏山向きです。頑丈な皮で出来ていれば、縦走や厳寒期のアイゼン走行向きです。

### 2 ソール（靴底）

地面を踏みしめるために一番重要な部分。硬いソールは長距離の縦走向き。柔らかいものは軽登山向きです。

### 3 ベロ・タン

アッパーの上部の部分。靴ひもの結び目よりも上に伸びていおり靴ひもが足に食い込むことを防いでいます。また、雪や雨、泥の侵入も防いでくれます。

### 4 トゥ

つま先のこと。つま先を保護するために大きくゴムで覆われていて、安全靴のように硬いです。

### 5 シューレース

靴ひものこと。靴ひもを通す部分も登山靴によって違いがあります。上りでは多少緩めに。下りでは甲から足首にかけてしっかり締めると歩きやすいです。

### 6 ヒール

かかとのこと。衝撃を一番受け止める部分のため、厚く作られています。

### インソール

中敷のこと。インソールには、靴と足の間のクッションの役目をしています。取り外しできるものが多いです。

### 別売り 高性能インソール

別売りの高性能なインソールもあります。身体のバランスを整えたり、土踏まずのアーチを支え腰痛、膝痛、足の疲れを軽減させるなどの役割があり、歩きやすさが格段上がります。自分の足に合ったインソールを見つけてみましょう。



別売りインソールを入れる場合は、足の甲が高くなる場合がありますので、一つ上のサイズも試着してみてください。迷ったらお気軽にスタッフまでご相談ください。

## 一緒に揃えておきたい 登山用靴下



長時間歩き続ける登山。登山靴選びも大切ですが、実は「登山用靴下のえらび方」も同じくらい大切です。登山用靴下の大きな役割として

- ① **クッション性が高く、足の裏を保護する**
- ② **汗を素早く吸い取り、乾かす**
- ③ **足先を保温する**

などが、あります。ポイントとなるのは素材（速乾性・通気性・保温性）と厚さ（クッション性・保護性）になります。迷ってしまったらお気軽にスタッフに相談してみてください。

速乾性 通気性

保温性

クッション性 保護性

## 登山三種の神器（登山靴・登山用ザック・レインウェア）の1つ 登山靴の特徴

### ソール・つま先の固さ

登山・ハイキング時は、固い岩や石の上を歩くことがあります。ソール・つま先の柔らかい靴はすぐに壊れてしまう可能性がありますので、足を守るためソールの固さは重要です。



### 足首が固定できる

足首が隠れ固定されていると、ねんざなどのリスクを軽減してくれます。特に不安定な足場や下り道においては足首をひねりやすいのでとても重要です。



### 滑りにくさ

滑って転んでしまうと、足首や手首のねんざ・骨折などの怪我や、最悪の場合滑落してしまう可能性があります。特に滑りやすくなる雨天時に重要な要素です。



登山靴 スニーカー

### 防水性

雨天時、靴は野ざらしです。防水性がないと水が染み込み、靴下はびしょ濡れになり、不快に感じる方が多いです。少し高価ですが、雨具にも使用される防水性と透湿性（内側の蒸れを外に逃がす機能）を合わせ持つゴアテックス素材の登山靴（トレッキングシューズ）も展開されています。



## 注目したいポイント

登山靴の説明には、機能的な素材や特殊なパーツの名前が出てきます。名前を覚えて選ぶ時のポイントにしてみてください。

【ビブラムソール】ソールは通常、メーカーが開発するものですが、ビブラムソールに限ってはソールの専門メーカーであるビブラム社が開発したソールのことをさします。もともと登山用に開発されたソールで、優れたグリップ力と耐久性を持っています。



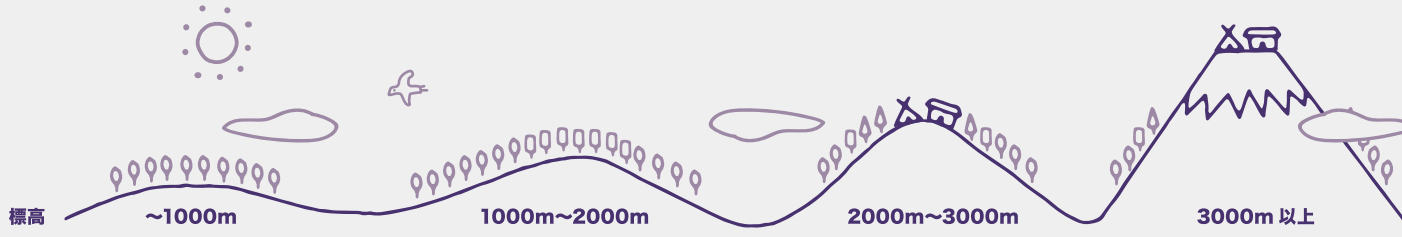
【ゴアテックス】ゴアテックスは、薄いフィルムに1cm四方に14億個の微細な孔をもつ生地のこと。その最大の特徴は、防水性と透湿性を両立させていることにあります。つまり、水蒸気は通し水は通さないすごい素材なんです。

【ソール張り替え】登山靴にはソール張り替えができるものとできないものがあります。ソールは消耗品なので、履いた分だけすり減ったり、傷ついていきます。ソールの張り替えができるものなら気に入った靴を長く使うことができます。



# どんな山に登りますか？

標高によって適した登山靴は異なります。  
自分が登る山で活動しやすい登山靴を選んで快適な登山にしましょう。



## なだらかな山

### ローカット

履き口がぐるぶし辺りまでの靴です。足首が自由に動きやすいのが特徴です。日帰りの低山・里山歩きに適しており、普段履く靴に近い感覚で歩けます。



▲ SIRIO P.F.116-2



▲ KEEN RIDGE FLEX WP

## なだらかな山～低山

### ミドルカット

平地のロングトレイルや岩場の少ない低山などにオススメです。足首を締め付け過ぎないため、歩きやすいのが特徴で、ソールは柔らかなめのつくりをしています。



▲ KEEN RIDGE FLEX MID WP



▲ Caravan C1-02S

## 低山～2000mの山

### ハイカット (ソフト)

低山から、2000 m 程度の山などにオススメ (厳冬期は除きます)。くるぶしまでしっかり固定します。ソールはやや硬いため、凹凸のある山道でも歩きやすいつくりをしています。



▲ SIRIO P.F.46-3



▲ LOWA メリーナ II GT WXL

## 上級登山

### ハイカット (ハード)

ごつごつの岩肌の多い山や歩行時間が長い場合、装備が重い場合などに適しています。ソールは硬く、尖った石の衝撃から足を守ります。ぬかるみや草の上でも滑りにくいです。



▲ LOWA TICAM II GT



▲ ASOLO ファインダー GV

※商品は例です。取り扱い店舗によって異なります。

汚れたまま登山靴を保管すると、カビやひび割れの原因になります。  
登山から戻ったら、マメにメンテナンスを行い、長く登山靴を使いましょう。

## お手入れ方法

(ファブリック、ヌバックレザーの場合)

### ① 泥やほこりを落とす。

靴ひもやインソールを取り外し、アッパーやソールについて泥やほこりを布やブラシで落とします。



### ② 洗剤で洗う

繊維に入り込んだ汚れを取り除くため、シューズ専用洗剤を使用し、水洗いをします。

汚れをしっかりと落とさないと、撥水処理をする際に汚れが沈殿して取れにくくなってしまいます。



### ③ すすぎ洗いをします。

④ 風通しのいいところで、日陰干しをします。

### ⑤ 撥水処理をする。

しっかり乾いたことが確認できたら、撥水スプレーで撥水処理を行います。2～3分後、固く絞った布で靴全体を拭きます。

拭かないと白いシミが残る場合があります。



※あくまでも、一般的なケアの仕方です。  
使う洗剤や、革製品の靴ではケアの仕方が異なりますので、必ず購入された靴の取り扱い説明書をよくお読みになって下さい。

## 保管方法

- ・型崩れを防ぐために、靴の中に新聞紙を詰める。
- ・靴ひもを1番上まで締める。
- ・箱に入れず、通気性のいいところで保管。  
※直射日光や湿度の高い場所は避けましょう。



## フィッティング

### 1. サイズを測りましょう



靴下を履いている状態で足のサイズを測ってみて足幅が広い、横幅が狭いかなどをチェックしてみましょう。

### 2. 履いてみましょう



靴下を履き、つま先が内側先端に触れている状態やかかとに指1本分のゆとりがあるのがベストです。

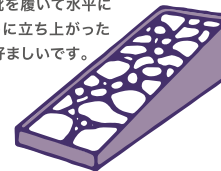
### 3. 調節してみましょう



2の状態から、かかと寄りに足を移動させ、つま先に空間をつくれます。先端から靴ひもを締めていきます。

### 4. 店内を歩いてみましょう

両足を靴を履いて水平になるように立ち上がった状態が好ましいです。



店内を歩いたり、傾斜台に乗って履き心地を確認しましょう。

### フィッティングチェック!

- かかとは浮きませんか?  つま先、甲、くるぶしは苦しくありませんか?  安定感がありますか?

外遊びのご提案!  
あなたのライフスタイルを豊かに演出  
**SWEN**  
OUTDOOR LIFE SUPPLIES  
www.casa-swen.com/

Instagram  
SWEN\_OUTDOORSHOP

LINE@  
@swen\_outdoor