



# 登山用具 ワンポイントアドバイス

我孫子登山倶楽部 装備担当



## その1 登山靴の選び方

# 登山靴の選び方

登山靴を購入する際は、まず下記を決めましょう

あなたは現在      どのような山に行ってますか？  
そして将来      どのような山に行きますか？

岩場、ガレ場、ザレ場、木の根、枯葉の溜まった道、雪の道、凍結した道  
急斜面、ハシゴ、クサリ、ロープ、アスファルトのアプローチ

晴天、雨天、強風      軽い荷物、重い荷物      短時間、長時間歩行  
標高が低い、高い      等      山歩きには色々な環境条件があります

条件が刻々と変わって行く中で      あなたが快適に山を楽しむため  
安全に歩ける靴      足に負担が掛からない靴      足を痛めない靴  
そして      その山に合った登山靴      自分に合った登山靴      が必要です

登山靴の購入は妥協しないで、自分で納得する靴を購入しましょう  
購入してしまうと      他の靴への交換      は出来ません  
一度履いてしまってからでは      サイズの変更      は出来ません  
靴は長い付き合いになり、山で足を守ってくれる道具です  
くれぐれも慎重に選びましょう



## 1. ローカット

街中使用、ウォーキング、里山歩き、低山の日帰りハイキング、アプローチ等に適している  
荷物が軽い（5kg以下）時に使用する  
つま先保護品、防水処理品が必須  
昨今ではトレランに使用する人もいる  
表面はナイロン主体で薄い皮を使用  
底はミドルカット並みに厚い  
価格：10,000円～20,000円



## 2. ミドルカット

低山の日帰りハイキングから1500m程度の山で岩場やガレ場が無く、整備された登山道向き  
荷物が軽い時は快適に歩けるが、足首を固定出来ないので、足首の弱い人には向かない  
防水処理品が必須  
軽量・早歩きする人向けの縦走用の靴もある  
表面はナイロン主体で薄い皮を使用  
価格：10,000円～25,000円



### 3. ハイカット

最もポピュラーな靴で、表面がスエードやナイロン製で軽く歩きやすい 足首が固定されるため安定して歩ける 岩場やガレ場等の縦走もこなせる

一般向のため、靴底は幅が広く出来ているので通常履く 運動靴のサイズ+0.5mm位 が目安 靴底の張り替えは要確認

アイゼンは8本まで可能だが、販売店で確認が必要  
価格：20,000円～30,000円



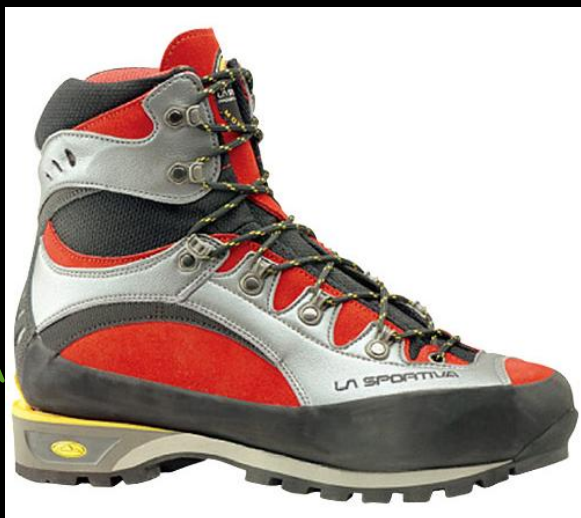
### 4. ハイカット

昔からある革靴で、冬山も含めでどのような山にも適し、重い荷物を背負った時でも足首が安定して歩ける 岩場やガレ場等の縦走も問題ないが、

欠点は重い だが、バランスが良く、長時間歩行も思ったより疲れにくい 防水はゴアテックス処理

一般的には靴底の張り替えが可能だが要確認 表面はツルツルした皮やヌバック皮（写真のようにスエードに似た皮）で厚みが2.5mm以上ある

価格：35,000円～55,000円



## 5. ハイカット オールシーズン対応

冬の2500m位まで対応できる 岩場やガレ場のある縦走等も問題なく安定して歩ける アイゼンはセミワンタッチが装着可能 表面はスエード、スエード+ナイロン他、特殊処理したもの等がある 靴底は硬く曲がらないので慣れないと歩きづらい 最近はこのタイプが多く使用されているが、靴底の幅が狭いので、サイズの選択は注意する事 防水はゴアテックス 靴底の張り替えは可能  
価格：35,000円～55,000円



## 6. ハイカット 冬山専用

厳冬期対応専用で、二重構造で保温される 表面は3mm以上厚のスエード皮他 アイゼンはワンタッチが装着可能 ソールが非常に硬く、スキー靴を思わせる 更に重量も片足で1.2kg以上あるので慣れが必要 防水はゴアテックス 靴底の張り替えは可能 雪山以外でも履けるが、非常に歩きづらい  
価格：60,000円～100,000円

## 7. 靴のサイズの選び方

1. 登山用の靴下を履いた状態で欲しいと思う靴を履いてみる
2. 靴紐を緩めた状態で、靴の内側の先端まで、つま先を入れる
3. つま先が内側に触れている状態で、かかとに指が1本分入るゆとりが必要
4. この状態（つま先が先端にある）から、今度は足をかかと寄りへ移動させる
5. つま先に空間が出来た状態で、靴紐を締めていく  
靴紐を締める際に、つま先の先端から靴にフィットするようにきつく締め上げる  
この状態で、親指や小指が当たったり、小指が痛くなるようではNG  
対策は、サイズを大きくするが、逆に紐で締め上げても内部で指が動くようではやはりNG その場合は他の靴にするしかない
6. この状態で店内を歩き、準備された傾斜台を上り下りし、履き心地を確かめる

### ワンポイントアドバイス

- ・全体的にフィットしているか・・・靴がやさしく包んでくれている感触
- ・下る時、つま先が前に移動しないで空白があるか？
- ・足幅・甲の高さ・くるぶし等当たるところが無いかな？
- ・かかとが浮き上がる事が無いかな？
- ・歩く際に違和感なく歩けるかな？
- ・靴を履いた状態で 30分経っても足が当たらない、しびれが無い

7. 靴底の張り替えが可能かどうかの確認をする