

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2 登山靴のOPA



1. 靴底の形状で靴のサイズは変わる
2. 足裏が靴にフィットするインソール
3. あなたの靴 大丈夫？
4. 靴紐がほどけ易い？
5. 靴紐はどう結ぶ？
6. 靴底が剥離してしまったら？
7. 登山靴の寿命

2016.05.10 発行

1. 靴底の形状で靴のサイズは変わる



要注意！

左はオールシーズンのハイカットの靴底
右は最もポピュラーなハイカットの靴底

明らかに右の靴底の方が幅広です
左は欧州製の10本以上のアイゼン対応品です
左右サイズが同じであれば、左の靴は親指か小指が
当たる可能性があります
左の靴のタイプを購入する際はワンサイズ大きいもの
にしましょう



通常は、踵に指が一本入る隙間
きっちり締めて30分位歩いてみて
何処も当たらないことを確認してから購入です

2. 足裏が靴にフィットするインソール

インソールの重要性

土踏まずがインソールにフィットするので長時間歩行しても足の裏が痛くなる事が無い優れ物。年をとると足裏の肉が減り骨が直接靴を上から押す状態になり土踏まずが痛くなる事がある。同じく、重い荷物を持った時も同じ現象が起きる。

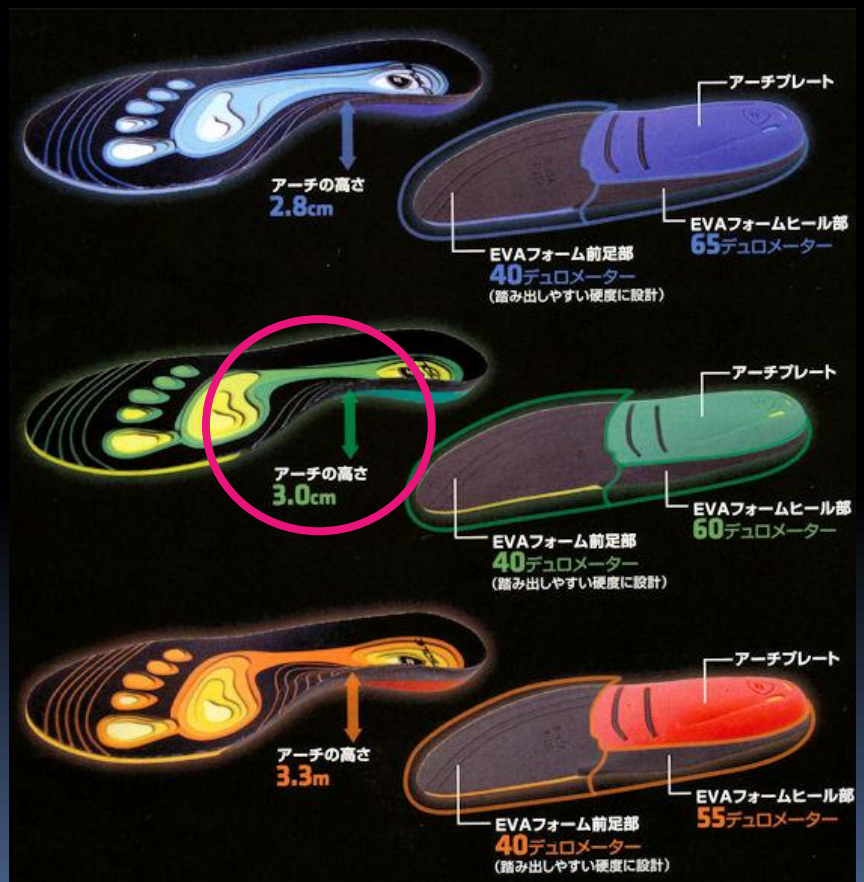
上記症状で医者で紹介されて使用したが今は山の必需品になってしまった

購入時は、アーチの高さを確認してから購入する事。
通常はニュートラルで3cm

インソールは各社から出ているが
価格は 2,500円～5,000円位

SOFSOLE (ソフソール)

シューズインソール オールスポーツ用 取替え
タイプ フィット ニュートラルアーチ



3. あなたの靴 大丈夫？



漏水試験

1. 靴に新聞紙を隙間なく入れる
2. 靴が水で浮かないようにする
3. 洗面台に水を満たす（緑点線レベル）
4. この状態で10分以上 放置する
5. 10分後、内部の新聞紙を引き出し 水分の有無をチェックする

新聞紙が湿ってなければ合格!!

不運にして、新聞紙が湿った場合

1. この靴は漏水している可能性があり、再度同じ検査をします
結果が同じであれば、漏水が確定です
2. この靴で雨の日の歩行や、渡渉で水の中に入ると、靴の中に水が漏水します
3. 経験では 新品10足に1足くらい は漏水します（自分で2足、友人で1足）
4. 新品ならメーカーは交換しますが、ネット販売では検査OKで交換しない

あなたの靴を検査してみてください!!

4. 靴紐がほどけ易い？



靴紐は 平紐がほどけづらくて良い と言われてきました

靴に付属されている靴紐は、一般に細い紐が多く簡単にほどけるため、2重結びにしたりします

こんな時は 靴紐を新規に購入してみてください
2重結びで無くても殆ど、靴紐がほどけることはありません

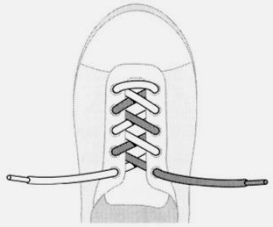
理由は、最近の靴紐は2重構造で出来ているからです
芯の周りを柔らかい繊維で囲い2重構造になっています
結果、結んだ時に、柔らかい部分が伸びて、結び目が
しっかりして、ほどけづらくなります
更に太いので、結びやすく、緩みも減少します

購入時は、付属の靴紐の長さと同じものにします

ワンポイントアドバイス ……使用経験から……
13項の結び方で、こま結び2回の方法に、此处で紹介した太めの靴紐を適用すると、ほどけ易くなる事があるので注意してください

5. 靴紐はどう結ぶ？

【オーバーラップ】



靴紐を穴の上から下へ通すやり方で緩みづらいので登山靴向き

靴ひもを穴の上から下へ通していくやり方。緩みにくいので登山靴やトレッキングシューズにはこちらを用いるのが一般的。

靴紐を穴の上から下へ通すやり方で緩みづらいので登山靴向き

【登りの締め方】

足の先端部をきつめに、足首側を緩めに。かかとが安定し、足首の動きが自由になる。



きつめ 緩め

【下りの締め方】

全体的をきつめにして、つま先が靴に当たらないようにする。



全体にしっかり締める

ハイカットの場合は登りと下りで締め方を変え、足に余計な負担を掛けない

靴紐の結び方は下記の3通りがある

比較的穏やかな登山道向けで圧迫感が無い

はな結びの右側だけに2回通すことで解けにくくなる

こま結びを2度繰り返すことで解けにくくなる

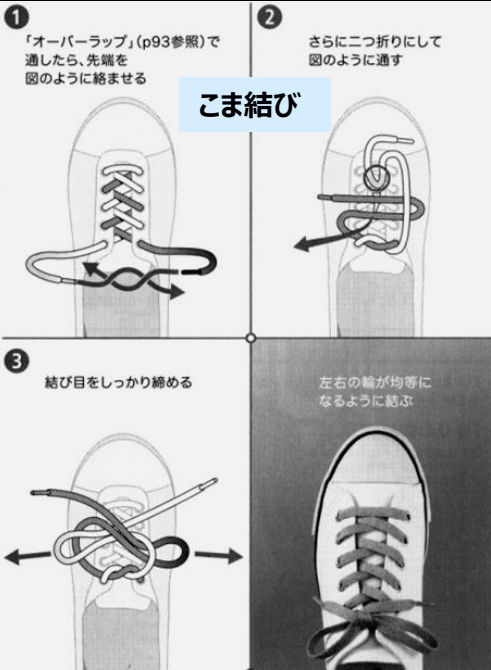
こま結び

1 「オーバーラップ」(p93参照)で通したら、先端を図のように絡ませる

2 さらに二つ折りにして図のように通す

3 結び目をしっかりと締める

左右の輪が均等になるように結ぶ



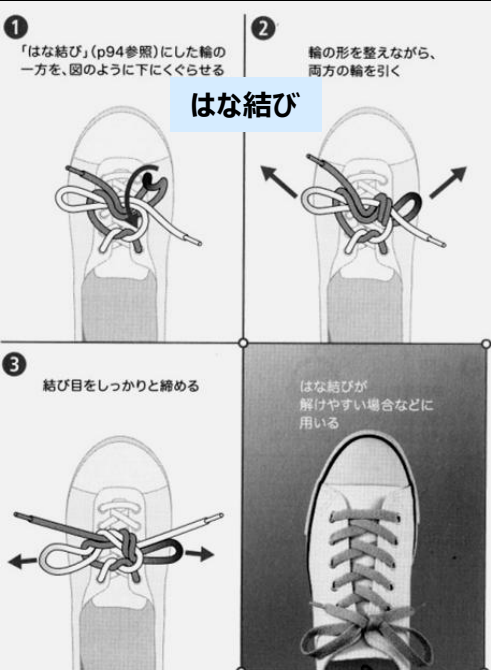
はな結び

1 「はな結び」(p94参照)にした輪の一方を、図のように下にぐらせる

2 輪の形を整えながら、両方の輪を引く

3 結び目をしっかりと締める

はな結びが解けやすい場合などに用いる



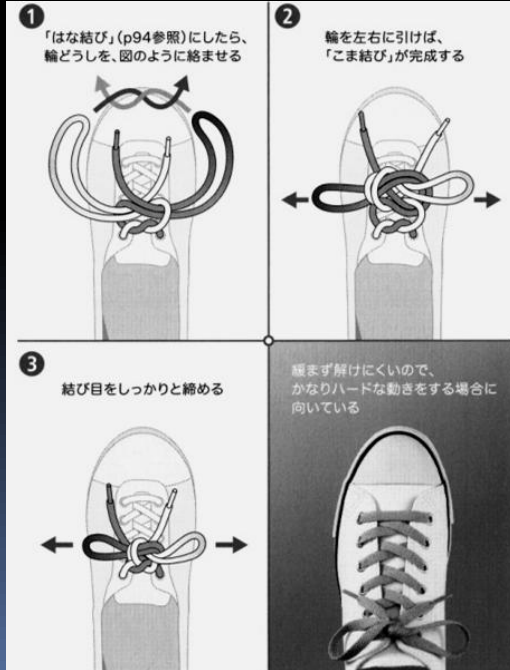
こま結び

1 「はな結び」(p94参照)にしたら、輪どうしを、図のように絡ませる

2 輪を左右に引けば、「こま結び」が完成する

3 結び目をしっかりと締める

解きにくいので、かなりハードな動きをする場合に向いている



6. 靴底が剥離してしまったら？

1. 手持ちのテーピングテープで応急処置

前面部分



かかと部分



かかと部分がすぐに剥がれてしまうようであれば補強が必要



ワンポイントアドバイス

テーピングテープは捻挫など緊急処置で必要になるため 此处では最低限の使用量にとどめる事

靴底の剥離のチェックは？

剥離しているかどうかのチェックは靴底を曲げて見れば分かります
その時に靴底断面に隙間があるかどうかチェックしてください

隙間があれば既に剥離が始まっています 靴底の張り替え時期です

2. タイラップバンドで応急処置

2本を接続する



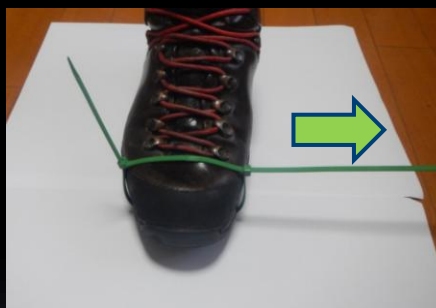
円形に接続する



裏面部分は凹面に
に嵌め込む



嵌め込んで、きつく
絞り上げる



接続部の拡大



余分を切断して完了



タイラップバンド 長さ = 30cm



スカイロック
(露出・耐候タイプ)…屋外で安心使用

材質 46ナイロン

従来の耐候タイプに比して全体が柔軟。水分に左右されにくく初期の物性を保持します。耐熱性は驚異的。

株式会社エスエイ工機 〒101-0032 東京都千代田区海浜町1-4-4
TEL. 03 (3866) 9041
ホームページは <http://skylock.co.jp>

7. 登山靴の寿命？

1. 靴底の摩耗のチェックは？

これは非常に難しいですが、下記を参考にしてください

- ・ 山の仲間と一緒にいった山行で、下り時に何となく、自分だけがよく滑る
- ・ 雪道の登りで、仲間は苦勞しないで登っているが、自分だけが滑る
- ・ つま先とかかと部分のソールの山が殆ど無くなっている
- ・ ソールの山が新品の半分以下になっている



このような状況は張り替え時期と判断します

2. 寿命と靴底の張り替え

履きなれた靴は中々捨てがたいものです 出来れば新品より履きなれた靴を使いたい 靴底を張り替えれば、また使えますが…… 張り替え時のリスクで防水のゴアテックスにダメージが加わり漏水する可能性も考慮しておかねばなりません

張り替えなしでは5年 張り替えは2回が妥当ではないでしょうか