

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8 トレッキングポールの選び方



2016.09.30 発行

1. トレッキングポールとは？
2. トレッキングポールの外形とロック方式
3. トレッキングポールの長さ・材質・重量・
価格・アンチショック機能
4. トレッキングポールの使い分け
5. トレッキングポールの長さ調整
6. トレッキングポールのメンテナンス
7. トレッキングポールの収納
8. トレッキングポールのOPA
9. 石突キャップは常時装着すべきか？

1. **トレッキングポールとは？**

近年、トレッキングポールが見直され2本を使用して歩く人が増えてきた その効用はというと……

重い荷物を持って楽に歩こうとか、安全に上り下りしようとかする時に助けになるのがトレッキングポールである

人間は2本足で体を支えているが、4か所で体を支えると当然のことながら安定した歩行と荷物の重量が分散して疲労が減少される

トレッキングポールはいろいろな種類がある

形状はステッキとストック、長さ調整はワンタッチロックと回転ロック、材料はアルミニウム・ジュラルミン・カーボン他更にポールを突いた時のクッションの有無である

(注) トレイルランニングで使用する細いポールに関しては割愛します

2. トレッキングポールの外形とロック方式

ステッキ
回転ロック



ステッキ
ワンタッチロック



ステッキ
ワンタッチロック
回転ロック
併用



ストック
ワンタッチ
ロック
回転ロック
左右区別
なし



ストック
回転ロック
左右区別あり
2本セット



ワンタッチ
ロック
回転ロック



3. トレーキングポールの 長さ・材質・重量・価格・アンチショック機能

(1) 長さ

女性用:最大103cm 男性用:最大140cm

格納長：各社まちまち 購入時確認する必要有

格納長が長いと移動時に邪魔・他人に対して危険

(2) 材質

アルミニウム、ジュラルミン、カーボンファイバー等

(3) 重量

カーボンファイバーが最も軽いと思われるがシャフトの太さ・材質
グリップの形状・材質等で変わる バランスの良いものを選択

(4) 価格

カーボンファイバー（16,000円位）、ジュラルミン（12,000円位）

アルミニウム（7,000円～11,000円位）

3,000円以下で買えるものが出ているが、石突が取れてしまう粗悪品に注意

(5) アンチショック機能

ストック型には、ショックを吸収するアンチショック機能内蔵品があり、突いた時の
ショックを和らげてくれる ステッキ型には残念ながら無い

(注1) 重量・価格は1本当たりです

(注2) 石突キャップ、バスケットが価格に含まれてない場合があります

4. トレッキングポールの使い分け

(1) ステッキ

- ・ グリップがT字型 上から握り込むタイプで1本で使用
- ・ 普段の歩き方に近い感覚で使いたい人
- ・ 不安定な足場（ぬかるみ等）でバランスを保ちたい人

(2) ストック（1本）

- ・ スキー用のストックのような ストレートのグリップ
- ・ バランス的に上から握りこむより横から握りたい人
- ・ スキーをしていた人でT字型のステッキに違和感のある人
- ・ 不安定な足場（ぬかるみ・雪等）でバランスを保ちたい人

(3) ストック（2本）

- ・ リズミカルにテンポ良く歩きたい人
- ・ 膝や腰への負担を減らしたい人
- ・ バックパックが重い場合に効果的
- ・ 足場の悪い所では大いに効果があるが ポールを突く部分と足元の2か所に常時注意を払う必要がある

5. トレッキングポールの長さ調整

(1) トレッキングポールの必要な長さ（購入時検討）

右の図で更に15cm位長く伸ばせる余裕がある物を選択する
登山靴の高さも考慮する



(2) 実際の現場での長さ

登りと下りでは必要な長さが異なる 適切な長さに調整できるものが必要

下りで体を支えるためには登りよりも長くしなければならない



6. トレッキングポールのメンテナンス

ポールシャフトは雨水や埃が溜まりやすく そのまま放置しておく
とロックが利かなくなる恐れがあり 山行終了後は必ずメンテナンスする

- (1) 山行終了後 ロックを緩めてポールをバラしてしまう
- (2) 濡れたタオルで汚れを綺麗に拭き取る
- (3) 陰干しで十分に乾燥させる
- (4) ポールを組み立てた後の保管 ワンポイントアドバイス

ロック部分を締付けないで 緩めて保管することがポイント
……パイプ内部の締付けは 樹脂部品 で行っており
長時間締付けると 樹脂に亀裂 が入ってしまい
締付けが出来なくなる

- (5) 山行使用時は 適度な締付けをする事
硬すぎると樹脂の劣化が早くなる 更には樹脂を破壊してしまう
緩いと歩行中に短くなってしまい危険
- (6) 錆び止めや潤滑油を塗ると ロックが利かなくなってしまうので
絶対に使用しない事

7. トレッキングポールの収納

(1) バックパック 25L 高さ55cm

収納 **ポール(A)長=66cm** ———— 収納 **ポール(A)長=56cm**
ポール(B)長=46cm

**ポール(A)
収納 NG**

ポール(A)は
10cmバック
パックから上部
に出ており混雑
した場所では
他人に対して
危険が伴う

**ポール(B)
収納 OK**

ポールカバー
3,500円



ワンポイントアドバイス
ポールを解体しマジックテープで
まとめて収納 又はバックパック
から外して手で持つ

極端な例
バックパック
高さ=45cm



8. トレッキングポールのOPA

ポールを簡易収納

ポールを手にとって
岩場・ハシゴ・クサリ
ロープ等の登降は
危険です バック
パックを降ろさないで
ポールを背中とバック
パックの間に入れる
動作を普段から練習
しましょう



よく紛失してしまう石突キャップ の紛失防御策

通常の状態

テープを巻き
キャップを固定

テープを
キャップに移す

キャップを
ポールから
外して保管



ワンタッチ接続ポール

利点：小さく折畳め簡単に組立
てられるので携行に便利
欠点：ポールを突く度にカチカチ
音がする 本人と周りが
耐えられるか？



9. 石突キャップは常時装着すべきか？

近年、気候の温暖化が進み山は崩落などで切り取られています
狼が減って代わりに安全な鹿が一気に増えて来ています
安全と思った鹿が植物を食べてしまい、山の植物体系が変化しています

人間による山の環境破壊は出来る限り控えるべきですが……
老齢登山者が増加した昨今の登山ブームでダブルストックが全盛
トレイルランナーから刺激を受けた若い登山者もダブルストックが全盛
では、ストックに石突キャップを装着して登るべきか否かです

ある人は 環境破壊であるから**100%装着しなさい**
ある人は 移動時は危険防止で装着し **山に入ったら外しなさい**
一家言ある方々の意見でありどちらも理由があります



滑落や転倒の危険を感じて体を安全に確保する目的でキャップを外す
この状況でも山の環境破壊を守るためにキャップは装着する
答はどちらでしょうか？