

# 登山靴の選び方(2011.8.25.)

山装備の中で、登山靴はもっとも大切なものです。足に合わない靴、目的に合わない靴は、痛いばかりか、歩行に支障をきたし、事故に結びつく可能性があります。

今回は、登山靴の選び方 10 ケ条を挙げてみました。

## ① どんな登山に使うのか、目的を明確にする。

本格的雪山用 or 無雪期テント縦走用 or 3~4 時間ハイキング用。

今もっている靴をショップに持参するのも有効です。

## ② 購入する時、2 時間の余裕をもつ

季節によっては大混雑で、店員さんの手がいっぱいがあります。

靴を履いて、店内を歩き回ったりする時間があります。

## ③ 靴下を持参する

合わせる靴下を持参。厚地と薄地がある場合、厚地を持っていきます。

## ④ 種類が多い店、サイズ切れの無い店、歩行スペースのある店を選ぶ

経験豊富な店員さんのいる店などを、山経験の長い人に聞きましょう。場合によっては同行をお願いしましょう。

## ⑤ 足型違いを 3 足くらい履き比べる

メーカーでもブランドごとに足型やサイズ表記が違うものがあります。

同メーカー同ブランドでも、製作年度で足型が違うことがあるので必ず履いてみます。

履いたら、歩いたり、スロープを上り下りしたり、足を屈伸させたりして、痛い場所がないか調べます。

## ⑥ 「ピッタリだ！」の感覚を大切にしましょう

足幅 甲周り 足の長さ かかとの具合 など靴選びのポイントはいろいろあります。店員さんも足サイズを測り、合った靴を履かせてくれます。

一般的に言われる『よい靴』とは、足指は自由に動くが、足全体はきちんとホールドされる靴をいいます。

それでもなお、自分の感覚「この靴は足にピッタリだ！」を大切にしてください。

### ⑦購入した靴が痛かったら

①中敷を代える ②靴下を代える ③紐の結び方に注意する ④ショップで痛い場所を広げてもらう などの方法があります。改善できるかどうかは五分五分です。

### ⑧手入れ方法をよく聞く

購入したら、手入れ方法をよく聞いておく。クリームなどもあわせて購入する。なるべくなら玄関の靴箱などにいれておく。

数年たてば(履いても履かなくても)靴底はく離の可能性は出てきます。

### ⑨修理期間は1ヶ月以上！？

靴底張替えやその他の修理に、1ヶ月以上かかる場合があります。山行に間に合わない場合には、街の修理店(ミスターミニッツ等)でも大丈夫な場合があります。

### ⑩オーダーする場合の注意点

オーダーする場合、ゆとりを多めに取られるのが普通です。ピッタリさせたい場合は、その点をしつこく伝えましょう。

ゆるい靴は足が左右に揺れ、疲れが大きくなります。