

ト	レ	ラン	グ	ツ	ズ	の	買	い	物	は
シ	ユ	ー	ズ	選	び	か	ら	ス	タ	ー
ト										

カタチから入っても入らなくても、最初に買いたいアイテムはシューズという人は多い。痛くない、滑らない、ウケが良い(?)などと、シューズへの要望はいっぱいだ。そこで、後悔しないためのチェックポイントを挙げていこう。

● シューズ概況

うれしいことに、トレランシューズは百花繚乱! で、新旧交代も激しくなり、価格もこなれてきている。ブランドを大きく分けると、ラン系と山系、目的を絞ったツウ系(?)がある。

ラン系の老舗は、アシックスのゲルフジシリーズだろう。軽量モデルから防水モデルまで、いくつかのモデルが発売されている。

アディダスからは、以前にはXTやカナディアといったモデルが出ていたが、今年になって本格的にテラックスシリーズも展開が開始され、アパレルも同時に発売されている。

また、ナイキもトレランシューズのラインアップがあるが、現在は海外展開のみとなっている。

● 山系では

ザ・ノース・フェイス、サロモン、ラ・スポルト、モントレイル、イノヴェイトなどがある。なかでもサロモンとザ・ノース・フェイスは、バックもアパレルも出している総合ブランドとなっている。

● ツウ系(?)なら

トレイルランに特化したブランドは、方向性が明確でわかりやすい。ホカオネオネは、厚底系で独特の走り方になるものの、ラクに走ることがができる。追従するように他社からも底の厚いモデルが出始めている。アルトラは、踵と拇指球との高低差がゼロだったり、足先にゆとりをもたせた作りだったり、特徴的なシューズを出している。

ペアフト系では、ビブラムのファイブフィンガーや足袋を選ぶ人もいる。底が薄いために路面からの突き上げはあるが、微妙なバランス感覚などを鍛えるにはもってこいだ。

● チェックポイント

● 靴底のパターンと材質
靴底のパターンは各社工夫を凝らしており、足跡を見ただけでメーカーを当てる人もいるくらい。滑り止めの突起も数が増えすぎると面圧力が低下し、逆に滑りやすくなる。

材質もいろいろだ。ビブラム製のソールは、濡れた岩の上でも滑りにくいとの評がある。もともと、地面が泥や砂利の場合には、特に変わらないが。

トレイル通信

第117回

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

Trail Run

今月のお気に入り

シューズは自分の足に合わせて履こう! シューズストレッチャー



1000~3000円で各社から発売中

“トレランシューズを買ったのはいいが、小指が当たって痛い”とか“外反母趾だから合うシューズがない”などというときには、足に合わせてシューズを伸ばしたいものだ。でも、ドライバーの柄などで内側からグイグイ押し出すのはとても大変だ。

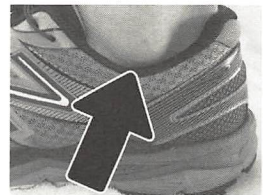
シューズストレッチャーは、シューズの一部を強制的に伸ばし、足との不都合を取り除く器具だ。ぱっと見は普通のシューキーパーのようなが、ネジを締めていくと縦にも横にも広がる仕組みだ。関

節などが当たる部分には、樹脂製の突起を取り付けることで、一部だけをさらに伸ばせる。例えば、小指の関節など当たる部分を特定したら、ストレッチャーの該当箇所に突起を付けて広げる。バンバンにテンションを掛けて、一晩も放っておくと、突起の箇所だけが特別に広がって、トラブルは解消するはずだ。

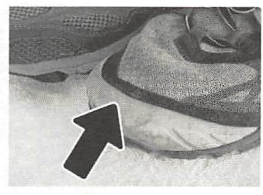
1カ所だけが当たるからと、シューズを買い直すのはもったいない! シューズは素材! 自分の足型に合わせて使おう。



補強が小指の関節の上を通るので、痛くなることもある



くるぶしが当たって痛くなることもある



ステッチがないラ・スボルティバのプシドーの爪先

●補強
爪先の部分が硬く作ってあると、足をぶつけたときのダメージが小さくて済む。デザインによっては、補強パーツが足の小指の関節に位置し、長時間履いていると圧迫されて痛くなる場合もある。痛くなった経験がある人は確認しておこう。

●ステッチ（縫い目）
意外にストレスになるのがシューズの縫い目だが、最近では、熱による接着の技術などがあり、縫い目のないシューズもある。岩などにぶつけてステッチが切れると、どんどん破れが広がる時もある。ステッチがないほうが少し安心だろう。

●底の厚さ
靴底が厚くなるほど、路面からの衝撃を受けにくくなり、履いていて足が疲れにくい。厚みがあると捻挫をしやすいうふうに思うかもしれないが、安定感にはほぼ違いはない。

●アッパー素材
大きく分けると、通気性の良いメッシュ素材と、ゴアテックスなど防水機能を備えた素材とがある。短時間のレースであれば、濡れてもすぐに乾燥するメッシュ製が吉だ。防水型でも、長時間の雨だと上から水が侵入するし、一度水が入ると乾きにくいので、良し悪しはある。とはいえ、夜露で濡れる朝のトレイルや、残雪が溶けつつあるトレイルをドライに走れるし、冬場は冷気が入らず温かいので◎だ。

●ネットの声
★の数で評価するサイトも、少しは参考になる。ただし、1件しかない評価が満点だったり、「履いていないけれど期待度で★4つ」などの評価があったりする場合は、スルーしておこう。

「モントレイルがコロンビアの傘下になったんで、昔のロゴが好きなら今買っとけ！」などといった生の声は、雑誌にはなかなか載らない、口コミならではの貴重な情報だ。

●足型
人によって足の型は違うので、履き比べるのはとても重要だ。メーカーによって細身に作ってあることもあるし、甲高にはしっくりこない場合もある。短時間なら平気でも、1日中走り回るとなると、地味に痛い。本誌主催のシューズトライアルなどのように、各社のシューズを試す催しが各地で開かれているので、そういったイベントも利用し、シンデレラになったつもりで選んじゃおう。



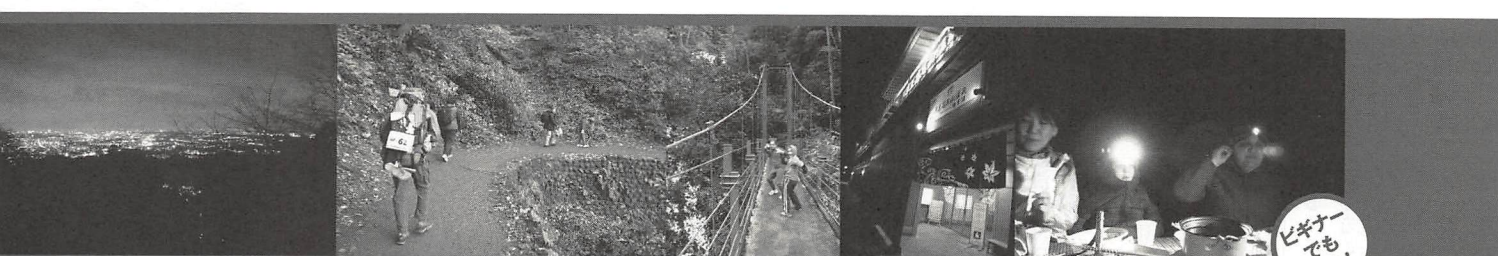
吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8合目手前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。今年のトルデジアンは、2次申し込みで出走できることに。イタリアの山小屋も旅して報告する予定です。

今月の
プチ疑問!
→

Q ランニングシューズでもいいのでは?

A トレランシューズは、「ソールが硬くて、路面からの突き上げに強い」「靴底のパターンが深くて滑りにくい」「頑丈に作ってある」といった点が特徴だ。では、ランニングシューズはトレイルではダメなのかといえば、そうではない。トレイルレースをワラチ(サンダル系)や足袋で走る人もいるくらいだ。それにランニングシューズで走ると、滑りやすい路面での足さばきの練習にもなる。また、耐久性がなくても、トレラン用より安いからバンバン買い替えられる! という人もいる。



今月のトレランコースのご案内

ピクニックでも安心!

夕日+ピクニックの高尾山 —— 刺激的なナイトトレイルも ——

高尾山は人が多いので、トレイルランニングは遠慮したい。でも、混雑している時間帯は限られているので、その時間帯を数時間ずらすだけで人が少なくなり、快適に楽しめる! そこで、往路は日中、復路は夜間となるオフピークプランを紹介する。

このプランは時刻が決め手となるが、日没の2時間前を高尾山口駅をスタートする。前回筆者が試走したときは16時だったが、この時刻であればすれ違う人はほとんどいない。山頂にはトイレも水

場もあるので、昼に満員となるのも当然だろう。

ピクニックをするなら、山頂過ぎにあるもみじ周辺がおすすだ。ここもトイレが近くにあるし東屋もあるので、明るいうちにピクニックの準備をし、夕日を見ながら給食・給水しよう。日程が良ければ、ダイヤモンド富士(に近いもの)が望める。

ひとしきり楽しんだらナイトトレイルの部がスタート。往路と同じ道なので、気をつける箇所もわかるはず。たま～に人影が現れて

驚かされるが、ライトを忘れた人だったりカップルだったりするので、臨機応変に対処しよう。

下り切ったら温泉へ。高尾山口駅隣の極楽湯はアクセスが良いので満員のことが多いが、夜は待ち時間なしで入れる。駅近だし、23時まで営業しているので、ゆっくり反省会を開いちゃおう。

夜も普通に走るといって、トレイルランナーならではの楽しみ方だ。

新宿駅を発着点として
時間: 電車で片道約1時間
風呂: 京王高尾山温泉/極楽湯



予算: 高尾山口駅往復で762円