



活動理念

概要

登山予定

やまレポ

入会案内

リンク

カテゴリ

「ウェア」の選び方



「靴」の選び方



後悔しない「ウェア」の選び方

最近は何のメーカーを買っても機能は大きく変わらないので、オシャレな登山ウェアも揃っているので「お気に入りのデザイン」を重視して購入しても問題ありません。

ただ登山ウェアを買うにあたり良く言われるのが【レイヤリング】という言葉です。

あまり耳にしない言葉ですが、ようするに。

「暑いときは脱ぐ!」「寒いときは着る!」の脱ぎ着によって行動中の体温を調節する思想です。ですので、リュックへ簡単にしまえるウェアは優秀だと考えます。

各レイヤーの目的を明確にして購入すれば、失敗しない買い物ができます!

アウタージャケット

初心者

★★★★☆

便利

★★★★☆

必要

★★★★☆

値段

1万~10万

円

選ぶポイント!

防風防寒のためのジャケットであり、そのほとんどが雨具としても利用できます。

主に2つの種類に分けられます。

ソフトシェルジャケット ▶ 生地が薄く軽量&コンパクト

ハードシェルジャケット ▶ 完全防水で強風にも耐えられる

目的に合わせて選ぶのが間違いないですが、汎用性が高いのは「ソフトシェル」かと思います。これは自身の経験に基づいています。

夏の稜線に出た際、肌寒いときは羽織ればいいし、冬季登山では中に着こめば雪と風を防いでくれます。もちろん雨具としてリュックにしまっておけます。

ただ、厳冬期などの登山ではハードシェル(厳密にはプロシェル)を選んだほうが快適な登山が出来るのは言うまでもありません。冬季を想定したジャケットはスキーウェアと同様に、雪の巻き込みを防ぐ「スノースカート」が付いていたり、ゴーグルやピーコンを入れるポケットがあったりと非常に便利です。

オススメとしては、安価でもあるソフトシェルジャケットを選び、お気に入りのデザインでオシャレに登山を楽しむのが良いと思います！

参考商品！

▼mont-bell ストーム クルーザー ジャケット



ハードシェルなのにコストパフォーマンスは優秀。厳冬期でも安心して利用できるのも、愛用者は多いと感じます。山で着ている人をよく見かけますし。個人的にハードシェルは「風でバタつかない」のを選んだ方が、登山中のストレスを減らせるので良いと思います。

▼ THE NORTH FACE RAINTEX FLIGHT



上下セットなので、パンツを買う必要がありません。ぼくが初めて買ったジャケットはこのモデルだった気がします。当時はジャケットという概念ではなく「雨具」として購入し使っていました。ですが、しばらくは厳冬期でも活躍してくれました。

▼mont-bell ハイドロブリーズ レインウェア



こちらも上下セットになります。値段が異常に安いので、どれほどの機能なのかは不明ですが、お手軽に装備品をそろえるには問題ないかと思います。

[△TOPへ戻る](#)

アウターパンツ

初心者 ★★★★★

便利 ★★★★★

必要 ★★★★★

値段 1万～3万円

選ぶポイント！

選び方は「アウタージャケット」とほぼ同じです。ただ、厳冬期登山を除きよほどの雨風でない限りは活躍する場は少ないかと思います。なぜなら意外と下半身は「雨風に我慢できる」からです。

ですがもちろん用意してある方が良いにきまっています。

選ぶポイントですが、ジャケットと大きく違うのはパンツは脱ぎ着がしにくい点を考慮しないとイケないことです。

靴を脱がずに履けるよう、大概のパンツの裾は大きく開ける設計になっています。

冬季で利用するアウターパンツは行動中に脱ぐことは想定されていないので、逆に雪が入らないよう裾が2重になっていたり、めくられないようアイゼンの紐を通す穴があったりと、防寒防水が完璧な物がほとんどです。

サスペンダーやオーバーオール型のパンツも、冬季用パンツにはオススメです。

参考商品！

▼mont-bell サンダーパス パンツ



ごく一般的なアウターパンツです。

コストパフォーマンスを優先して、モンベルで選んでみました。
色も基本的には「黒」が良いと思います。

汚れとか目立たないので...

▼MAMMUT ゴアテックス プロシエル クァンタム パンツ



冬季用のアウターパンツです。

スキーウェアのように、裾が2重になっていたりするので、雪の巻き込みが減らせます。
当然、高価なパンツなのですが、よくピッケルやアイゼンでひっかけて穴をあけてしまいます (泣)

[△TOPへ戻る](#)

インナージャケット

初心者 ★★☆☆☆

便利 ★★★★★

必要 ★★★★★

値段 1万～5万円

選ぶポイント!

目的は「保温」です。

もちろん、雨風のなく肌寒い時にアウターとして羽織っても構いません。
(防風機能を兼ねたインナージャケットもありますし)

実はこのインナージャケットが、一番ウェア種類が多いのかと思っています。

なぜなら、季節や山の標高で気温が変わるため汎用的なインナージャケットを選ぶのは難しく、どうしても目的別や季節別で用意せざるを得ないからです。

私自身も一番多くこのレイヤーを持っています。

参考商品!

▼mont-bell ライトアルパイン ダウン



ダウン素材です。保温力が高く、おもに冬季などでは大活躍します。
逆に春夏秋などはちょっと暑いかもしれません。

ただ、たたむと手のひらサイズになるダウンも売っているので、万が一寒かったとき用でリュックにしのばせておくにはいいかもしれません。

ダウンは羽の量で暖かさと大きさが変わるので、適材適所で選ぶのが良いと思います。

▼patagonia R3 Hi-Loft Jacket



フリース素材です。雨にぬれても乾きやすく、バリエーションが豊富なので選びやすいです。

有名なメーカーの多くでは、同じモデルでも暖かさが異なる商品を出していることがあります。

また、風を通さない生地を外側に使う事で防風機能を備えた物もあります。
着心地もいいので、1枚はもってて損のないレイヤーです。

▼ユニクロ フリースジャケット



安価なフリースの代表といえばユニクロです。

正直、ユニクロフリースでもある程度の山では問題なかったりします。

実際、私もユニクロのフリースで厳冬期を活動していたときもありました。コストパフォーマンスは最高によいので、予算の都合があるならユニクロでも問題ないです。

[△TOPへ戻る](#)

インナーウェア

初心者 ★★☆☆☆

便利 ★★★★★

必要 ★★☆☆☆

値段 5000～1万

円

選ぶポイント！

素肌に直接着る服です。長袖、半袖など季節や場所によってさまざまな着こなしになります。

厳冬期を除く、雨風がない登山ではインナーウェアでいることがほとんどだと思います。

ハイキングなどでは、このインナーウェアだけで事足りる場合が多いです。

基本的に素肌へ直接触れているので「汗を吸収」「すぐに乾く」が求められ、化繊素材なウェアをオススメします。

厳冬期や寒がりの方は、下半身のインナーも用意すると良いです。

また、CW-Xを代表とするアスリート用のサポートタイツも、この話題ではインナーウェアに含めたいと思います。

筋肉疲労を減少させたり、関節をサポートしてくれる機能のほか、夏場で暑いときなどは肌の露出も防いでくれるので、日焼けや藪こぎ虫さされにも非常に有効です。

参考商品！

▼mont-bell ジオライン M. W. ラウンドネックシャツ



季節によって着こなしてもらうのが一番なので、コレ！という商品はほとんどありませんが、何かとコストパフォーマンスがよいモンベルを紹介します。

▼ユニクロ ヒートテック



保温力とコストパフォーマンスを兼ね備えているのが、ユニクロのヒートテックです。

厚手の商品もユニクロだと用意しているので、それでも構いません。

パンツ

初心者

★★★★☆

便利

★★★★☆

必要

★★☆☆☆

値段

1万～8万円

選ぶポイント!

最近では「ハーフパンツにレギンス」「スカートにレギンス」などオシャレに着こなしている人も多いので、なんとなく想像しやすいウェアかと思います。

もちろん、いわゆる「長ズボン」だって構いません。

こちらも季節や場所によって使い分けられると快適なので、他ウェアとの組み合わせで選んでもらって大丈夫です。

参考商品!

▼Marmot Origin Half Pant



ハーフパンツです。

夏場などは暑いので、ハーフパンツの下にレギンスやサポートタイツを履いてしまうのが一番楽です。

私もその場合が多いです。

▼THE NORTH FACE ウールカーゴパンツ



パンツです。

春先や秋などはハーフパンツだと寒いので、使い分けただけが快適かと思いません。
個人的には、何かとポケットが多い方がお菓子を沢山詰め込めるのでオススメです。

▼THE NORTH FACE スワローテイル スカート アウトドアウェア



山スカートです。

残念ながら履いたことはないのですが、腰巻のような感じなので暖かいのではないのでしょうか？

一説には「スカートだと足が上まであがりづらい」という話も聞いたことがあります。
なかなかそういうシチュエーションが多い山を登る方は山スカートは履かないと思います。

手袋

初心者

★★★★☆

便利

★★★★☆

必要

★★★★★

値段

1000～1万

選ぶポイント!

身体末端が冷えると、体力のパフォーマンスが落ちるので手袋は非常に大事です。

ハイキングや簡単な登山などでは素手でも問題ありませんが、軍手や薄手の手袋はリュックに忍ばせています。

円

防寒というよりも「保護」のために持っています。

ただ夏でも風の強い稜線などでは手先が冷たくなりやすいので、もちろん防寒にも役立ちます。

その他「防水か否か」という議論にもなりますが、余裕があれば防水手袋もあったほうが濡れた手を風にさらして冷えるのを防ぐこともできます。

ただ、防水でない手袋が濡れると逆に危ないので、状況にもよりますがその場合は素手のほうが良い時もあります。

...と、ここまでは春～秋の話です。

厳冬期の手袋は生命の危機に関わります。

基本的に「濡らしてはダメ」です。なぜなら濡れた手袋はあっという間に凍りつき、間違いなく指先は凍傷になります。

冬も行動するシチュエーションによって選ぶ手袋が変わりますが、簡単な冬季登山であればスキー用の手袋でも代用可能です。

あとはウェアと同様にレイヤリングの思想で、手袋を重ねて装着するのも非常に有効です。

また、冬季での泊まりなどでは「予備手袋」を持って行った方が、万が一のリスクを減らせます。

参考商品!

▼MAMMUT エキスパート ツアーグローブ



冬季登山では「手袋が一番高く暖かい物」を買っても間違いではないと個人的には思います。

よく言われますが、手袋はお金だせば買えますが失った指はお金出しても買えないですから...

本商品が100%満足できるか?というわけではないですが汎用性は高いと思います。

▼イスカ ウェザーテック レイングローブ



春～秋のグローブです。一応、防水の物を選んでみました。

暖かさが必要であれば、インナーグローブとして薄手の手袋を中に装着するのもあります。

夏場でも稜線は冷たい風が吹いて冷たくなってしまいますので、縦走を想定した行動をする場合には持って行ったほうが良いと思います。

▼mont-bell ジオライン3D サーマル インナーグローブ



簡単なハイキングや、インナーグローブとしておすすめです。

軍手よりかは高価ですが「自身の体温で発熱する」ため暖かいです。私は一番、この手袋で行動していることが多いです。

[△TOPへ戻る](#)

靴下

初心者

★★★★☆

便利

★★★★☆

必要

★★★★☆

値段

1000~3000

選ぶポイント!

靴下は靴と同じくらい大事に選びたいです。

おそらく、何足も買っては試しての繰り返しで「お気に入りの1足」にたどりつくと思いますが、なかなか最初の1足に何を買えばいいかは悩んでしまいますよね。

円

簡単に言えば「登山靴との相性」なので靴を履いた時にぴったりくる靴下が一番よい靴下です。

ですので靴を購入する際には、ためし履きをした靴と一緒に履いた靴下を買うのがオススメです。

その他の点で言えば「メリノウール」が今は良いでしょう。

非常に履き心地が良く冬も暖かいので、昔から言われている「靴下の2枚履き」などはしなくてもよいです。というか、いまだき靴下を2枚履くという思想は広く伝わってないですが。

季節によっても使い分けられたらベストです。
厚手や薄手など。

また手袋と同様に、泊まりのときなどは予備を持っていくのがよいです。

参考商品!

▼アウトドア,登山 メリノウール,ロングクルー丈靴下



メリノウールの靴下です。

「メリノウール」は素材の名前なので、このメーカー以外にもたくさん出ています。

サイズや履き心地などは試してみて購入するのが良いです。

[△TOPへ戻る](#)

帽子

初心者

★★★★☆

便利

★★★★★

必要

★★★★☆

値段

1000~3000

円

選ぶポイント!

主に日よけとして用意します。

あまりぼくは帽子をしないのですが、夏場などは頭から首まで保護できる帽子が良いと思います。

また、風で飛ばされるのを防ぐためにコードや紐が付いているとベストです。

逆に、冬季登山ではよく帽子をかぶります。ニット帽なので「防寒」のためですね。

吹雪などでは簡単に髪の毛が凍ってしまい、頭が冷たくなって体調も悪くなりがちになってしまうため、ニット帽などを用意するのがオススメです。

色々な種類も出ているのでオシャレ感覚で選んでも、大きな間違いはしないです。

ニット帽の選び方で1つだけポイントがあるとすれば「耳は守る」です。

猛吹雪で耳が露出していると、ちぎれた...のかと錯覚するほど痛くなるので、耳まで覆えるニット帽が良いです。

むしろぼくは「バラクラバ(目指し帽)」を主に活用しています。

オシャレ感は一切ないのですが、耳はもちろんのこと頬までカバーでき、ゴーグルをしてしまえば怖い物なしです!

参考商品!

▼THE NORTH FACE ゴアテックス ハット



春~秋で使える帽子です。

主に日よけが目的なので、風通りがよく蒸れない帽子が良いと思います。

▼MAMMUT ツイークビーニー ニット帽



ニット帽です。
デザインもさまざまなので、ウェアにあった好きなものを選んで大丈夫です。

▼メリノウール 目だし帽



バラクラバ（目だし帽）です。
吹雪などでは大活躍です。
ほとんどの冬季登山では、ニット帽とあわせてバラクラバを持って行っています。

[△TOPへ戻る](#)

後悔しない「靴」の選び方

登山道具の中で一番大切で、慎重に選びたいのが靴です。

初めて登山靴を買われる方に「どんな靴を買ったらよいか？」と相談されることがあるときは決まってお答えするようにしています。

「値段でもサイズでもメーカーでもなく、履いてみて一番ぴったりくるもの」と。

とはいえ、おおざっぱすぎて混乱させてしまうので優先順位を付けて考えてみます。

1) 用途

どんな登山をしたいのか？によって選ぶ靴が大きく変わります。

しかし、初めて購入される方の多くがハイキングや軽登山になると思います。

その場合には【トレッキングシューズ】の購入をオススメします。

ハイカットで足首も守られて、ソールも適度な柔らかさなので長時間の歩行も疲れにくいです。

2) サイズ

こればかりは店頭で履いてみないと分かりません。

最近の登山屋さんでは、足のサイズを計測して靴選びを手伝ってくれるお店もあるので、積極的に利用してほしいです。
（おそらく知名度のある大手店では、ほとんど計測サービスをしてくれます）

ただ、試着して少しでも足に違和感があるようでしたら考慮した方が良いでしょう。

- ・靴下との相性は良いのか？
- ・中敷きとの相性は良いのか？
- ・紐の結び方は適度であるか？

など。

店員さんによっては「履いていると足に慣れる」などと言って勧めてくる人もいますが、足の違和感は履いている本人にしか分からないので、熟考の上決断してほしいです。

その違和感が山で靴擦れとなって苦しむのも、結局は本人なのですから。

そういう意味では、靴下や中敷きなどを色々試させてくれるお店で購入するのが一番です。

3) デザイン

どうせ買うならば、お気に入りのデザインを買いましょう。

愛着が断然違います。

メーカーによっても特徴のあるデザインや機能を持たせていますので、ウェアと同じメーカーでそろえてみたり、色を合せてみたりと、遊んでみるのも楽しみの一つです。

3) 価格

お財布事情と相談...という簡単なお話しになってしまうかもしれませんが、ひとつだけ言えるのは、

「値段の高い靴だからと言って、自分の足に合いやすい」

...というわけではありません。

靴の価格は、機能やブランドや用途、を色々と加味して決まっているので、足にぴったり合うかというわけではないのです。

安くてもぴったり履ける靴であれば、どんな高価な靴よりも最高の登山靴となるでしょう！

逆に「高いけどぴったり履ける」のであれば、登山靴にお金をかける価値はあります。

ローカットシューズ

初心者	★★★★☆	便利	★★☆☆☆	必要	★★☆☆☆	値段	5000~1万
-----	-------	----	-------	----	-------	----	---------

選ぶポイント！

円

運動靴に近い履きやすい靴です。

靴底は柔らかく軽量で、普段の靴に近い感覚で履けるのでハイキングなどにはぴったりです。

ですが、くるぶしが覆われていないので砂利が入りやすかったり、足首を万が一ひねった場合などの保護が難しく、登山を念頭に置かれてい購入を検討される方には向いていません。

また同じローカットシューズでも。

- ・トレイルランニングシューズ → 山を走るために作られた靴
- ・アプローチシューズ → ロッククライミングをする場所まで履く靴

などの種類もあります。

参考商品！

▼adidas AX 1



運動靴より靴底が固くなっていて登山向きです。

お試しでハイキングに行くくらいであれば、靴の購入は大きな出費になるのでお手持ちのスニーカーや運動靴で問題ありません。もしお持ちでなければ、このような登山向きな運動靴を購入されても良いと思います。

[△TOPへ戻る](#)

トレッキングシューズ

初心者	★★★★☆	便利	★★★★☆	必要	★★★★★	値段	1万~2万円
-----	-------	----	-------	----	-------	----	--------

選ぶポイント！

まず登山を始める方に進めたいのがこの「トレッキングシューズ」です。

ハイカットの物がほとんどになると思うので、足首をサポートしつつ砂利などの侵入も防げます。また靴底が柔らかく歩いて疲れにくく、グリップも良いので滑らないです。

購入の際は、アッパーがゴアテックスなどの防水素材であるかにも注目してもらいたいです。水が染み込まないのは靴下を濡らさないで非常に有効ですが、実はその他に「汚れを落としやすい」などの利点もあります。

値段の差としては。

- ・防水素材か？
- ・頑丈な素材か？
- ・靴底が固いか？
- ・靴底が張り替え可能か？
- ・ブランドメーカーか？

などがあります。

基本的に多機能で、かつ軽量の靴は高価になりやすいです。

ただしトレッキングシューズは靴底が柔らかいため、一般的には岩場などが続く稜線登山や、重い荷物を持つ縦走登山には向いてないと言われていました。

また、冬季登山などではアイゼンを装着するのが難しいため、こちらも向いていません。

「絶対に行けないのか？」と言われたら、YESとは言えないですが、それでもリスクが高く自己責任となってしまいます。

参考商品！

▼mont-bell GORE-TEX Tenaya Boots



ゴアテックス素材を使いながらも、軽量でコストパフォーマンスが高い靴です。

ハイキングから日帰り登山、ルートによっては縦走登山までのカバーが期待でき、汎用性が高いと思います。

[△TOPへ戻る](#)

アルパインブーツ

初心者 ★★★★★☆

便利 ★★★★★★

必要 ★★★★★☆

値段 1万～3万円

選ぶポイント！

岩場を多く歩いたり、重い荷物を持って歩く縦走登山に向いている登山靴です。

もちろんこの靴で、ハイキングから日帰り登山だって出来るので初めての登山靴に選んでもらっても間違いはありません。

ただし靴底が固く、総じて頑丈な素材で出来ている靴なのでトレッキングシューズに比べて重量が重いため、軽快さには欠けてしまいます。

その点を体力や筋力でカバーできる方であれば、こちらを選んでもらっても良いです。

どうしても日本の山の特性上、2500mを越えるアルプスや八ヶ岳の山は稜線が岩稜地帯な場合が多いのですが、靴底が厚く、素材が強いということで鋭利な岩や岸壁に対しては、安心して足をつこんで進めます。

テントなどを背負った縦走登山では、厚い靴底がこれまた一役かってくれます。

軽量で柔らかい靴底のトレッキングシューズは、軽い荷物で土の上を歩くには足の負担を軽くして疲れを軽減してくれるのですが、重い荷物を背負うと柔らかい靴底が逆にデメリットと変わり足の負担になってしまうのです。

厚い靴底であれば、荷物の加重を均一に足の裏で分散できるため、一見すると重くて歩きにくい靴が長時間の歩行でも結果的に楽になります。

また、靴の前後にコバ（アイゼンを付ける専用の凸凹）が付いている物もあり、冬季登山でも利用可能な登山靴もありますが、本格的な冬季登山には保温力が心配です。

参考商品！

▼SPORTIVA トランゴ S EVO GTX Trango



(274 YE) Yellow

人気のアルパインブーツです。

まずお店で勧められるブーツであり、性能は間違いのないと思います。もちろん足に合う合わないはありますが。

アイゼン用のコバもついているので、冬季におすすめです。

[△TOPへ戻る](#)

アルパインブーツ（冬登山）

初心者 ★☆☆☆☆

便利 ★★★★★☆

必要 ★☆☆☆☆

値段 3万～7万円

選ぶポイント！

冬季用の登山靴です。

防水でかつ頑丈な素材をアッパーで使用し、靴底はアイゼンを履くことを前提に作られているので非常に固いく重量も重いです。

そして価格も高価です。

さらにハイキングや縦走登山では使用できない(というよりも、もったいなくて使えないです!)ので汎用性はまったくありませんが、保温力は高く、アイゼンとの相性も良いので安心して冬季登山が可能です。その他、用途としてはアイスクライミングにも適しています。

参考商品!

▼SPORTIVA ネパール エボ GTX



人気の冬季用アルパインブーツです。

まずお店で勧められるブーツであり、性能は間違いのないと思います。もちろん足に合う合わないはありますが。

アイゼン用のコバもついているので、冬季におすすめです。

[△TOPへ戻る](#)

プラスチックブーツ

初心者 ★☆☆☆☆

便利 ★★★★★

必要 ★☆☆☆☆

値段 3万~5万円

選ぶポイント!

冬季登山の中でも、厳冬期に長期縦走をするための靴です。

名前の通りプラスチックで出来ているので、100%完全防水です。靴も2重になっており、保温力も冬季用アルパインブーツに比べて格段に違います。

ただし、外からの防水性能は100%ですが、それが仇となり自分自身の汗も逃がせないため、きちんとした知識の元に使用しないと汗が凍結して凍傷になる可能性もあります。

主に、日本では厳冬期の立山や白馬などで使用したり、ヒマラヤなどで使われることを想定されていますが、近年冬季用アルパインブーツの性能が上がりプラスチックブーツを選択する人も少なくなっています。

とはいえ今でも愛用されているので、性能としては申し分ないと考えます。

参考商品!

▼スカルパ ベガ (SCARPA)



有名なプラスチックブーツと言えば、これになります。

冬季用アルパインブーツよりも需要は少ないので、ほとんど選択肢は限られてしまいます。

素材がプラスチックなため、冬季アルパインブーツの高価な素材よりも安価に作ることができるので、保温力に対するコストパフォーマンスは非常に高いです。

[△TOPへ戻る](#)

クライミングシューズ

初心者 ★★★★★

便利 ★★★★★

必要 ★☆☆☆☆

値段 1万~2万円

選ぶポイント!

ロッククライミングなどで使用するクライミングシューズです。

「履いて歩く」ことは基本的に想定されてなく非常に窮屈でつま先も痛くなりますが、岩の壁を登るのにはどんな靴よりも長けています。

使用用途でさらに細分化されますが、その大きな基準としては以下の通りです。

・スリッパ → スリッパのように履けて履き脱ぎがしやすいので、ボルダリングなどに向いています。

- ・ベルクロ → ベルクロテープで靴を履くので、スリッパと同様に履き脱ぎしやすい上にしっかりと履けるのでフリークライミングに向いています。
- ・くつひも → 紐で靴を履くので履き脱ぎが面倒ですが、しっかりと長時間はけるためマルチピッチのクライミングに向いています。

サイズの基準としては「履いていて適度につま先が痛い」くらいになります。

靴選びと同様に、履いて選ぶことをおすすめします。

あまり痛すぎても辛いだけなので難しいのですが、どうしても痛い場合には「リンス地獄」でサイズアップすることもできるので詳細は聞いてください。

参考商品！

▼モカシム



スリッパのクライミングシューズです。

主にボルダリングでも使用となりますが、クライミングシューズの入門にはおすすめです。

▼アナサジ ベルクロ



ベルクロのクライミングシューズです。

スリッパよりもきっちり靴を履けるので、多くの人がこのタイプを使用しています。

▼アナサジ ベルデ



くつひものクライミングシューズです。

長時間履き続けることを想定しているため、履いててもそれほど痛くはないタイプが多いです。

[△TOPへ戻る](#)

沢足袋

初心者 ★☆☆☆☆

便利 ★☆☆☆☆

必要 ★☆☆☆☆

値段 5000~1万

選ぶポイント！

円

沢登り以外には役に立たない靴ですが、沢登りだと抜群の性能を発揮します。

足袋のように親指とそれ以外の指が分かれており、踏ん張りが利きます。また靴底はフェルトになっているので、川の中を歩く際に滑りやすいコケなどでもグリップします。

その他、最近では靴底がゴムで靴タイプの物も登場しています。

沢靴に関しては諸説あるのでここでは多くは解説しませんが、自分自身のスタイルや登りやすい足袋を見つけるのも楽しみの一つではあります。

ちなみに昔は、普通の足袋にワラジを履いて沢登をしていたようです。

参考商品!

▼サワーシューズロング



代表的な沢足袋です。

登山靴というジャンルの中でもっとも選択肢の少ない部類なので、選ぶのも難しくありません。

基本的に沢足袋は消耗品のため、激しく使う方は1年以内に買い替えるくらいです。

「沢登りをしたい!」という方であれば、安価でもあるので一足用意することをオススメします。

copyright