

# 2010 NEW モデル トレランシューズ 試履レポート

店頭で履くだけでは特徴や性能が分かりにくいトレイルランニングシューズ。ランニング用なのだから、トレイル仕様なのだから、現場で走り比べるのがベストだ。そこで、3大ブランド『MONTRAIL』『SALOMON』『SPORTIVA』が PUSHU するこの夏、注目の6モデルを足裏感度鋭い6名のエリートランナーが試した。

企画・構成=「トレラン王国」 撮影=花村 昇

## トレランシューズの 二律相反する機能

トレイルランニングシューズとは「トレッキングシューズ」としてのグリップやプロテクション（足の保護）の機能、加えて「ランニングシューズ」の走行性能を併せ持つシューズだ。

グリップをよくするためには凹凸のあるアウトソールが有効。プロテクションを高めるためにはソールはもとよりシューズ全体の剛性が必要で、パーツが増える分、重たくなる。一方、走行性能を考えれば軽く軟らかいシューズが有利だ。つまり、トレランシューズは二律相反する性能を求められる、とてもテクノロジーなギアといえる。

しかしながらシューズは店頭でなければ選べない。「走る」ことだけでなく険しいトレイルを安全に「歩く」「登る」「駆け下る」ことを求められるトレランシューズだけに、やはり現場で使いこなしてみたい。そこでこれから購入を予定しているユーザーの願いに応えるべく、試履きレポートを敢行した。対象シューズは『モントレイル』『サロモン』『スポルティバ』のマストモデル6足。

ユーザーを代表して6名のエリートランナーに協力を仰ぎ、彼らが共通して捉えた各モデルの優位点（特長）と性能を探った。

## ユーザーに共通する 6名のインプレッション

シューズ選びにおいて最も重要な足型との相性だ。購入に当たっては候補モデルとフィット感を勘案して選ぶことになる。インソールなどでカスタムメイドできるが、その後は選んだシューズを履きこなすというのが実情だ。

現在トレランシューズの市場をリードするのは北米、ヨーロッパの海外ブランドだ。そのモデルはインターナショナルモデルなのでラスト（木型）は日本人専用、つまり JAPAN モデルというわけではない。日本人の足型は昔から「甲高段広」と言われてきた。その後日本人の体格も生活スタイルも欧米化しているとはいえ、指の長い人、アーチの無い人など、足型は千差万別だ。あるメーカーのデータによれば、欧米人の標準的な足のサイズ比率（長さ：幅）10：3.5 に対して、日本人はいまだ半数以上が 10：4 という。

だからこそ広範囲な足型をカバーし同様の性能を発揮する汎用性も、市販モデルに求められる性能のひとつと考える。

6名のテスターの足型はもちろん一人ひとり異なるが、扁平足や外反母趾でもない日本の成年男子の標準的なもの。彼らを感じ取ったフィードバックは多くのユーザーに共通するものと確信する。

## TESTER PROFILE 足裏感度に優れたユーザー目線のエリートランナー6人衆が履き比べ



**高瀬明徳**  
38歳  
神奈川県

先日、トレーニングで富士山麓一周ナイトランを敢行した高瀬さん。北丹沢山岳耐久、ハセツネを始めとする関東圏のトレイルレースの常連。主な戦績は2008年『第16回ハセツネCUP』10:40:03。09年『第2回おんたけウルトラトレイル100K』男子37位12:12:37など。フルマソンPBは2:56:06。■身長165cm / 体重60kg / 足サイズ26.0cm。■現愛用シューズ：アディダス・アディゼロXT（トレイル用） / アシックス・スカイセンサーT3（ロード用）。■過去愛用したトレランシューズ：8足



**今岡洋平**  
34歳  
神奈川県

学生時代からのハンドボールとフットサルを継続中。トレラン歴5年で30以上のレースを経験。昨年は『OSJおんたけウルトラ』12:53:58、『OSJ志賀高原50K』7:24:43、『斑尾フォレストトレイル50K』5:28:27(19位)、『信越五岳100K』13:42:06など、全てを上位で完走。■身長167cm / 体重58kg / 足サイズ26.0cm。■現愛用シューズ：モントレイル・マウンテンマゾヒスト、コンチネンタルディバイド（トレイル用） / アシックス・GT-NY他（ロード用）。■過去愛用したトレランシューズ：10足



**山屋光司**  
35歳  
神奈川県

ランニング歴4年ながらフルマソンPB2:44:29を持つ伸長著しいエリートランナー。ロード、トレイル、ファンランにこだわらずランニングライフを実践している。2009年『第17回ハセツネCUP』36位9:21:35。今年の『野辺山ウルトラマソン100K』では11位8:47:53を記録。■身長176cm / 体重62kg / 足サイズ26.5cm。■現愛用シューズ：アディダス・アディゼロXT、ミズノ・ウェブハリアー（トレイル用） / アディダス・アディゼロ（ロード用）。■過去愛用したトレランシューズ：6足



**石田賢生**  
33歳  
静岡県

伊豆の伊東市をベースに活動し、関東・中京のレースに精力的に参加。主な戦績は2009年『第17回ハセツネCUP』9:28:07、『高尾山天狗トレイル』5位、10年『OSJ新城』13位4:14:23、『第2回ハセツネ30K』14位（年代別4位入賞）2:57:44など、上昇を続ける新進気鋭のランナー。■身長166cm / 体重55kg / 足サイズ26.5cm。■現愛用シューズ：アディダス・アディゼロXT（トレイル用） / アシックス・ターサーアビリオ2（ロード用）。■過去愛用したトレランシューズ：5足



**渡辺裕治**  
32歳  
東京都

学生時代はサッカー選手、現在もフットサルチームとトレランをこよなく愛するスポーツマン。ロードは苦手といたながら前回のつくばでマソンもサブ3を達成した。2009年『北丹沢山岳耐久』18位4:58:24、『ハセツネCUP』33位9:17:01と好成績を残している。■身長169cm / 体重60kg / 足サイズ26.5cm。■現愛用シューズ：アディダス・アディゼロXT、サロモン・スピードクロス2（トレイル用） / アディダス・アディゼロJAPAN（ロード用）。■過去愛用したトレランシューズ：4足



**島田 哲**  
32歳  
東京都

小学生からサッカーチーム所属し現在も活動中。ランニング歴は1年弱ながら『東京マソン2010』では3:14:53という非凡な才能を発揮。4月の初トレイルレース『野辺山ウルトラマソン100K』で11:09:10を記録。■身長169cm / 体重58kg / 足サイズ26.0cm。■現愛用シューズ：アディダス・アディゼロXT、スポルティバ・レースブレイド（トレイル用） / アシックス・ターサーRSアビリオ2（ロード用）。■過去愛用したトレランシューズ：2足

## HOW ABOUT TEST シューズの優位性を導き出すため様々な角度からデータを収集



履く、走る、触る、比べる。様々な要素を加味しながらデータを収録

6月上旬、東京都町田市の自然公園において、6名のエリートランナーを集めて2010NEWモデル・トレイルランシューズの試履きテスト&インプレッション収録を行った。

使用したテストコースはロード、トレイルを含む一周1.7kmのコース。トレイルコース内には実際の山やレースで想定されるいくつかのシチュエーションを設定した。「ロード」「硬いトレイル」「軟らかいトレイル」「坂道・上り」「坂道・下り」のそれぞれの局面での使用感や性能を計ることとした。

データ収録に当たっては、テスター各々が日頃愛用しているシューズを基準シューズを準備。テストシューズを履く前に一度基準シューズに履き換えて感覚を戻すことで、エントリーした6足の相関を残さないように努めた。各々が感じたままのインプレッションを収録し、6名のパーソナルデータが出そろった上で、各シューズの総合的評価と対象ユーザーを導き出すため、座談会形式によるまとめを行った。

### データ収録項目

- シューレースの締め具合・使い勝手
- 装着しての第一印象とフィット感
- 歩行しての印象（接地感や足裏感）
- さまざまな局面（ロード・トレイル）での走行感
- 印象的な特長と性能（20の性能項目より抽出）
- どんなタイプのレースやトレイルランに向くか
- 座談会による総合評価と対象ランナー想定

### 着目した5つの局面



#### 1 上り坂

トレイルの大半は上りか下りの局面。階段ではなく斜面に対してどう対応するかを計るため、小高い丘に向かって伸びるフラットな上り坂（斜度20度程度）で主に上りのグリップ力を計った。ソールのエッジの捉え、接地感、ヒール⇒トゥへのスムーズな剛性が主な着目点



#### 3 硬いトレイル

土が露出した一般的なトレイル。緩やかなアップダウン、ところどころ木の根や石を踏む場所も。レースあるいはファンランでもっとも長い局面における性能を計った。縦・横の動き、スピードの強弱によるランニングシューズとしての総合性能、主に推進力（キック力の伝達）、プロテクション（足の保護）、グリップ力とアッパー全体の剛性、軽さ・あるいは適度な重さ、などに着目した。



#### 2 下り坂

こちらは下のグリップ力。ソールパターンにより上りと下りでは異なるグリップの特性をもつシューズがある。当日は雨上がり2日目の最適な路面コンディション。縦方向、横方向の加重のかけ方次第で、適度な滑り感なのか十分なグリップなのかをチェック。下りの後半は、あえてオーバースピードぎみに駆け下ることグリップの限界も試してみた。



#### 4 軟らかいトレイル

ウッドチップの敷き詰められたクッションのあるトレイルでのラン。硬い路面から受ける衝撃を緩衝してくれる半面、ソールの薄い軟らかなランシューでは逆にふわふわ感を感じる。軟らかいトレイルでも走りやすいか、安定した推進力を得られるかどうかを計った。



#### 5 ロード

基本的なランニング性能はロードからも解かる。トレイルランレースといってもロードを走るケースもあるし、日常のトレイルランやファンランでもロードラン性能は大切。路面（アスファルト）の捉え、着地の衝撃、ヒール⇒トゥへの推進力の伝達、ホップ&ステップの感覚などの観点に注目。ロードランにも適性を発揮するシューズはあるのか？

■モントレイル / ロックリッジ  
MONTRAIL  
ROCKRIDGE

■モントレイ / AT プラス  
MONTRAIL  
AT PLUS

■モサロモン / XT ホーク 2  
SALOMON  
XT HAWK 2

■サロモン / XT ウィング 2  
SALOMON  
XT WINGS 2

■サロモン / XT ウィング 2  
SALOMON  
XT WINGS 2

■サロモン / XT ウィング 2  
SALOMON  
XT WINGS 2

■サロモン / XT ウィング 2  
SALOMON  
XT WINGS 2

■サロモン / XT ウィング 2  
SALOMON  
XT WINGS 2

■スポルティバ / ラプター  
SPORTIVA  
RAPTER

■スポルティバ / ラプター  
SPORTIVA  
RAPTER

■スポルティバ / ワイルドキャット  
SPORTIVA  
WILDCAT

■スポルティバ / ワイルドキャット  
SPORTIVA  
WILDCAT