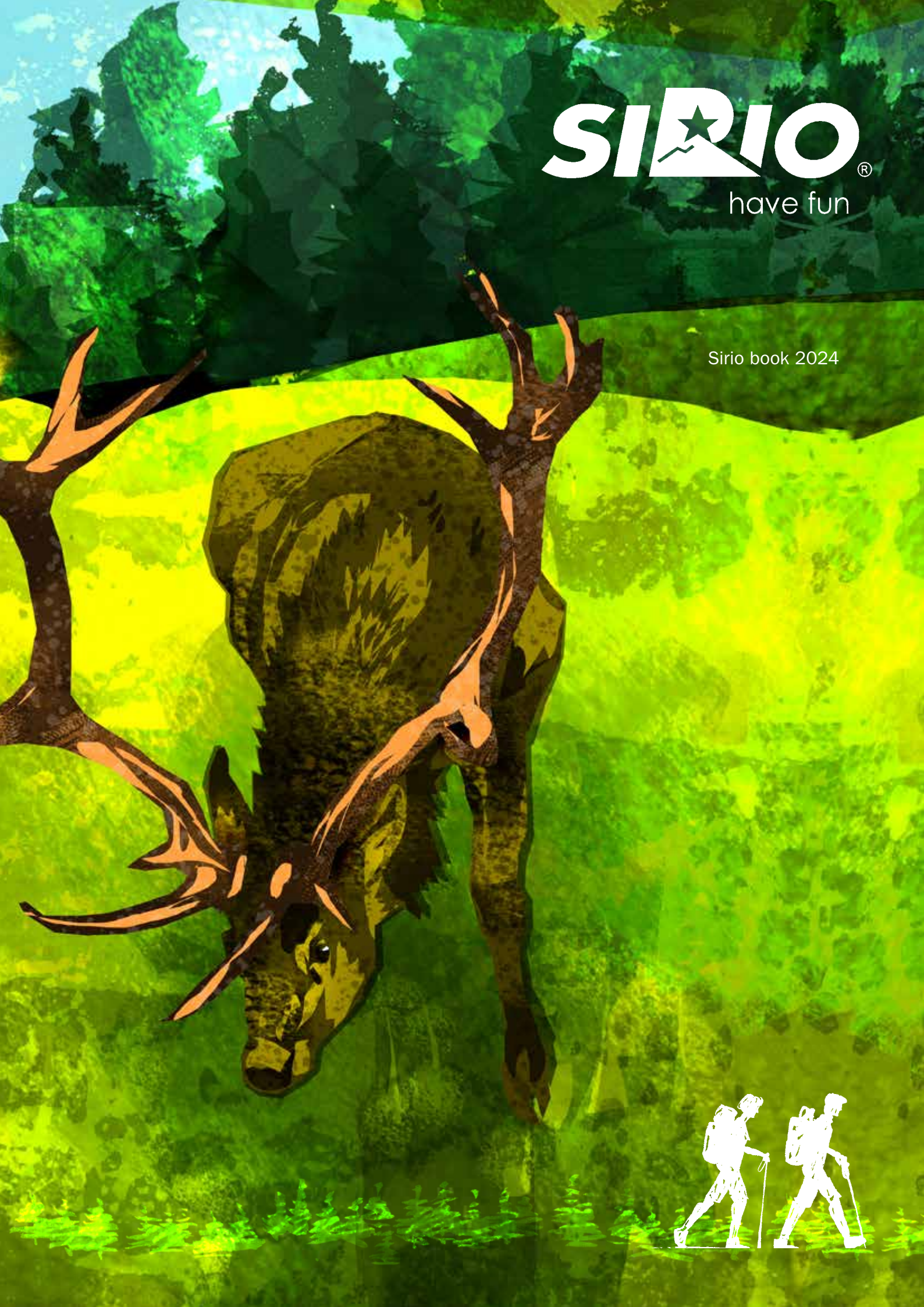


SIRIO®
have fun

Sirio book 2024



シリオのこだわり、 日本企画 → イタリア設計

1993年より「日本人専用木型の登山靴シリオ」

海外ブランドの靴が優れた製造技術によって作られていても、欧米人向けの幅の細いラスト(木型)で作られている為、なかなか足に合うものは見つかりません。また、日本人向けに幅広のラストを採用していても、ソールは欧米人向けの幅の細いソールを共有しているので、幅広というよりはボリュームのある靴になるケースがほとんどです。

シリオは、日本人の足型を研究した専用ラスト、足の長さとの比率10対4のラストを基準として日本人の足型にあった3つのワイズをソールから企画、開発。これらをもとにイタリアで設計、イタリア、ベトナムで生産を行っています。

イタリアでは、靴作りの技術と伝統が世代を超えて受け継がれています。革のなめし技術、染色技術に優れ、またホックや靴紐等の製造技術が発達し、今もなお靴作りの中心となっています。日本のニーズに応え、イタリアの技術と伝統が靴に命を吹き込む。それが「シリオ」です。





足に合った「幅」、楽な姿勢で歩ける踵の「高さ」、歩きを支える「硬さ」。歩きやすさの決め手である、この3つの特長をひとつにしたシリオの考え方、それがプリウス・フォルマ「P.F.コンセプト」です。靴の命であるフィッティングを第一に「P.F.コンセプト」が歩きやすさを実現します。

足幅

日本人の足型に多い「10対4」を基準に、爪先部分がゆったりフィットする形状で、幅広の足にジャストフィット。踵のホールド性を高めながら、足指でしっかり大地をつかめる形状。



高さ

自然な歩行姿勢を保つため、踵の高さは重要なポイント。シリオは踵と爪先の高さの差を10mmに設定して、自然な姿勢をキープしています。



硬さ

山歩きをする上で、靴の硬さはフィット感を左右します。足裏の力のバランスに合わせた硬さ配分により、足下の安定性とリズミカルに歩ける軽快さを、用途・目的に応じて実現しています。



「10:4」より足幅が細い人
タイトフィットが好みの人。



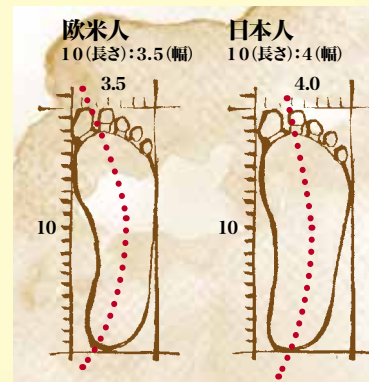
「10:4」がちょうど位の人
自然なフィット感が好みの人。



「10:4」より幅広の人
長く歩いていると、足が痛くなりやすい人。
外反母趾等。

欧米人と日本人の足型の違い 日本人の足を幅広にした、独自の履物文化。

靴を開発した欧米の履物文化とは異なり、日本ではワラジやゾウリ、下駄などの独特な履物が主に使われてきました。この履物文化が、日本人に多い甲高段広や偏平足を生み出す背景になり、自分に合う靴となかなか出会えない原因のひとつとなっています。そのような日本人の足を研究するとひとつの特徴的なパターンがあります。足の長さとの比率が欧米では10対3.5の人が多いのに対し、日本では10対4が半数以上を占めるという事です。



3つのワイズ

シリオは、様々な日本人に快適な山歩きを楽しんでいただくため、足の長さとの比率「10対4」の足型を基準に3つのワイズでラインナップを構成しています。



安全な登山を楽しむためには 目的に応じた靴を選ぶ

自然を相手にする長時間歩行は靴選びが一番重要となります。

舗装路をハードな登山靴で歩くと足が疲れます。高山をローカットのシューズで登ると足を挫いたり、思わぬけがをするリスクがあります。登山靴といっても里山や低山対応のものから高山や冬山対応の物まで様々な種類があります。標高、季節、荷物の重量など、目的に応じた靴を選ぶことが大切です。

ソールスタンス ソールスタンスが長い：

ソフトフレックスで屈曲性が良く、緩斜面や平坦な道のりでの歩行がリズミカルになり足に余計な負担をかけません。特別な脚力も必要なく山歩きの入門として適しています。しかし急斜面や重装備、不整地では足下が不安定になりやすくなります。

ソールスタンスが短い：

全体的に靴のフレックスが硬いので、急斜面で地面に対する爪先のホールドがよく、また重装備で足下を支え、不整地でも非常に安定します。しかし平坦な道を歩くにはフレックスが硬いので足が疲れやすく適しているとは言えません。



ソールスタンス
※ ソールスタンスとは、靴の硬さ（フレックス）を測る目安です。硬い靴ほどソールスタンスは短くなり、柔らかい靴ほど長くなります。

靴選びのポイント

ソックスを履く

ソックスの厚さや素材によってフィット感は大きく異なります。ソックスは山歩きの時に履くものを使用してください。靴と一緒にソックスを購入することをおすすめします。

店頭でシリオ専用のワイズゲージを用い、足の幅、長さを確認

必ず両足で乗り、膝を少し曲げて足裏に均等に体重をかけてください。踵をヒールバーに密着してゲージバーを動かして爪先を軽く当ててください。ゲージウインドウに足のサイズが表示されます。

ゲージで測る

※ ゲージの表示サイズはあくまでも目安です。詳しくは店頭でお尋ねください。

※ シリオブーツは、捨て寸(約1.3cm)を考慮して制作していますので、ゲージ表示と同じサイズのブーツからサイズ合わせを始めてください。

シリオは目的に応じた靴を選んでいただくために、大きく5つのレベルで分類しています。

ウォーキング / アーバン

WALKING / URBAN

トラベル & カントリー

TRAVEL & COUNTRY

ライトトレッキング

登山道

LIGHT TREKKING

トレッキング

不整地、登山道

TREKKING

マウンティニアリング

登攀、不整地用

MOUNTAINEERING



41 A



P.F. 10-B



P.F. 116-3

P.F. 13-1



P.F. 156-2

P.F. 156-3



P.F. 302

P.F. 46-3



P.F. 46-4



P.F. 431



P.F. 630

P.F. 730



P.F. 731



P.F. 441



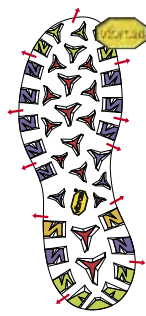
P.F. 640

トラベル&カントリー / ウォーキング Travel & Country / Walking

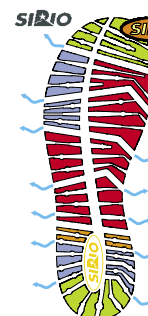


SIRIO VIBRAM USAGI
116-3 (ECOSTEP EVO) / 156-2

シリオ・VIBRAM®
USAGIソール
VIBRAM®社と共同開発した
ライトトレッキングソール。
軽量で優れたクッション性と
歩行安定性を確保。



SIRIO VIBRAM MUSASABI
156-3 / 13-1
シリオ・VIBRAM®
MUSASABIソール
VIBRAM®MEGAGRIP搭載、
Xフレームとヒールスタビライ
ザーを内蔵した天候対応力の
高い、オリジナルソール。



SIRIO CITY-TROTTER
10-B

シリオ・C-Tソール
ミッドソールのベンチレーション
エアチャネルは、靴の中を
ドライで快適にしクッション
効果もあります。濡れた地面
もグリップするスペシャル
ラバー。

ライトトレッキング / トレッキング Light Trekking / Trekking



SIRIO VIBRAM KOI
302
シリオ・VIBRAM®
KOIソール

歩行時の安定性、グリップ性
に優れたブロックパターン。
軽量かつ衝撃吸収に優れた
EVAミッドソール採用。



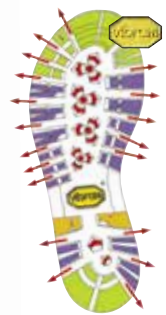
SIRIO VIBRAM OKAMI
46-3 / 46-4
シリオ・VIBRAM®
OKAMIソール

日本の地形に適したトラック
パターン、角度を変えたブロック
パターンで岩場、不整地でグリップ
力を発揮。ドロ落ちの良い
セルフクリーニング設計。
VIBRAM®MEGAGRIP搭載。



MASAI
41A
VIBRAM®MASAIソール
広いコンタクトエリアで、岩場、
不整地で高いグリップ力を発揮。
360°方向マルチダイレクション
スパイク&ヒールブレーキング
ブロックパターンで歩行時の
安定性を確保。

マウンティニアリング Mountaineering



SIRIO VIBRAM CAMOSCIO
431 / 441 / 730 / 731
シリオ・VIBRAM®
CAMOSCIOソール

広いコンタクトエリアグリップ、
凹凸地面グリップ力を発揮する
マルチダイレクションスパイク
で歩行時の安定性を確保。
ドロ落ちの良いセルフクリー
ニング設計。



SIRIO VIBRAM HAYABUSA
630 / 640
シリオ・VIBRAM®
HAYABUSAソール
マルチダイレクショングリップ
と広いコンタクトエリアブロック
パターンの重い荷物を背負った
縦走にも対応するソール。ドロ
落ちが良いセルフクリーニング
設計。

ソール

- グリップ
- シヤンク
- トラクション
- ブレーキング
- スタビリティ
- セルフクリーニング

GORE-TEX fabrics

ゴアテックス ファブリクス

ゴアテックス テクノロジー

防水性と透湿性により、足をドライに保ち、気象条件に適した
快適さを提供。

- ゴアテックス サラウンド®テクノロジー。常に足を快適
に保ち、ソールからも通気する。
- ゴアテックス エクステンデッド・コンフォート・フット
ウェア。より暖かい環境下で、より活動量の多いアク
ティビティを行う時に最適です。
- ゴアテックス パフォーマンス・コンフォート・フット
ウェア。広範囲の様々なアウトドア活動に最適です。
- ゴアテックス インシュレーテッド・コンフォート・フット
ウェア。通常のものより保温材を厚くし、高い防寒・
保温性を発揮。高山、冬山でも足をガードする。

UPPER

アッパーはブーツの外側素材。耐久性、撥水性、通気性、
快適性を考慮した厳選素材を使用。

●アシメトリック・アッパー

靴の内側をより高くし、脚の彎曲に対して
自然なホールド感と歩行スタイルを保つ。

TONGUE

ペロ部分は外部からの小石や砂の侵入を防ぐだけでなく
甲部分を優しく保護。

●シリオ立体裁断タング

足首部分の切り込みデザインが歩行時のフレッ
クス性とフィット感を高める。

PADDED

●アングルパッド

足首部分に快適に
フィットし優しく保護。

HEEL COUNTER

ヒールカウンターは、踵部分
をカップ状に包み込み足を
センターに維持。歩行の安定
性を高めます。



FOOT BED

吸収性、通気性に優れた立体成型
フットベッド。
※フットベッドがへたってく
ると、足裏のアーチを支えな
くなり、疲れやすくなったり踵
が滑りやすくなりますので、早
めの交換をお勧めします。

SHANK

シヤンクは靴に適度な硬さを持
たせるプレート。ねじれを防ぎ安定
性を確保。

MIDSOLE

ミッドソールは足を支える重要な
部分。クッション性と衝撃吸収性
に優れた素材を使用。

OUT SOLE

トラクション性に優れた
ラバー・アウトソール

BUMPER

バンパーは衝撃に強く、あれた地形から爪先を保護。

●フロントバンパー ●ロングバンパー ●ラバーランド

爪先部分のフロントバンパー、爪先から土踏まずま
でのロングバンパー、アッパー周囲全体を囲むラバ
ーランドがあり、ハードに使われるものほどガード範囲
を大きくしている。

TOE CUP

トゥカップ

爪先部分に軽量ながら強
固なカップを内蔵。爪先
をしっかり保護する。

柔
↑
↓
硬

- TPU
- PPボード
- Xフレーム
- プラスチックソフトS
- プラスチックソフトSH
- プラスチックソフト
- プラスチックハード
- グラスファイバー

アッパーの素材

●オープンナイロンメッシュ

通気性が非常に高く、軽量のナイロン素材。

●コーデュラ®ナイロン

様々なダメージからプロテクトする耐久
性素材。軽さと強靭さ、しなやかさを併せ
持つ。

●マイクロファイバー・シンセティックレザー

自然な風合いながら軽量の人工皮革。

●フルグレインレザー

撥水性、耐久性に優れた皮革素材。

●スウェード

しなやかで耐久性、撥水性に優れた皮革
素材。

●ベルワンガー・スウェード

登山靴皮革タンナーとして名高いイタリア、
ベルワンガー社の撥水、耐久性に優れた
皮革素材。

●アンフィビオ・ヌバックレザー

イタリア、ダニ社のしなやかで足によく馴染
む、撥水、耐久性に優れた高品質皮革素材。

●クロスタレザー

風合いに優れているとともに高い耐久性と
堅牢性を併せ持つイタリア、ベルワンガー社
の高品質皮革素材。

●アラミド繊維

強靭で、耐摩耗性、耐切削性に優れた繊維。



¥20,350 (税抜価格 ¥18,500)

● サイズ 3E+
● ウェイト(片足) 約400g/26.0cm

アッパー	ナチュラルレザー
シャンク	TPUソール内蔵型
ソール	シリオ・シティートロッター
ソール張替え	×

ベトナム製



P.F. 10・B

スーツでもアクティブ



ブラック (23.5cm~28.0cm)



防水



空気を循環

防水耐久性を確保したままでゴアテックス・ラミネートが透湿性を実現しました。シリオのサイドベントとあいまって湿った空気を外に逃がし、いつでも足をドライで快適に保ちます。

サイドベント

ソールのサイドに開いた穴は汗の湿気を逃がすベンチレーションホール。外からは見えませんがソールの内側はグリッド状に空気を逃がす通路があり雨の日でも快適に保ちます。



P.F. 116・3 Desert / Purple

軽量で柔らかな履き心地ながらフィット感の良いローカットシューズ。よく整備された登山道のハイキング、アウトドア遊び、キャンプ、タウンユース、トラベル等様々なシーンで活躍します。

¥19,250 (税抜価格 ¥17,500)

● サイズ 3E+
● ウェイト(片足) 約410g/26.0cm,
約360g/24.0cm
● ソールスタンス 10cm

アッパー: リサイクル撥水加工済みマイクロファイバーシンセティックレザー
リサイクル撥水加工済みナイロンメッシュ

シャンク: PPボード・インソール

ソール: シリオ・VIBRAM®USAGI ECOSTEP EVO

ソール張替え: ×

ベトナム製



ECOSTEP EVO



ソール詳細は P.8



重量の25%にリサイクル素材を使用。



P.F.116・3 Desert

デザート (24cm~29.0cm)

P.F.116・3 Purple

パープル (22.5cm~25.5cm)



P.F. 13・1 Haze / Storm / Black

アクティブ・ハイク・ライト AHLシリーズ、
マルチパーパス テクニカル ローカットモデル。
シームレス構造 + VIBRAM MEGAGRIP
ソール + GORE-TEX®
シティからプログレッシブハイキングまで
いかなる地形でも足元のコントロールを可能に。

¥19,800 (税抜価格 ¥18,000)

- サイズ 3E+
シリオ・アウトドア・アクティビティ・ラスト
- ウェイト(片足) 約360g/26.0cm,
約310g/24.0cm
- ソールスタンス 10cm

アッパー: TPU
撥水加工済みナイロンメッシュ

シャンク: Xフレーム

ソール: シリオ・VIBRAM®MUSASABI
ヒールスタビライザー

ソール張替え: ×

ベトナム製



ソール詳細は P.8



3E+ シリオ・アウトドア・
アクティビティ・ラスト
アウトドアアクティビティに
適したフィッティング。

**P.F.13・1 Haze**

ヘイズ (22.5cm~25.5cm)

P.F.13・1 Storm

ストーム (24.0cm~29.0cm)

**P.F.13・1 Black**

ブラック (22.5cm~29.0cm)

**P.F. 156・2 Beige**

¥19,800 (税抜価格 ¥18,000)

- サイズ 3E+
シリオ・アウトドア・アクティビティ・ラスト
- ウェイト(片足) 約450g/26.0cm
- ソールスタンス 10cm

アッパー: 撥水加工済みスウェード
撥水加工済みナイロン

シャンク: PPボード

ソール: シリオ・VIBRAM®USAGI

ソール張替え: ×

ベトナム製



ソール詳細は P.8



3E+ シリオ・アウトドア・
アクティビティ・ラスト
アウトドアアクティビティに
適したフィッティング。



軽量でソフトな
ミッドカットタイプ。
キャンプやハイキングに。



ページ (22.5cm~29.0cm)



P.F. 156・3 Denim

フットワークが変わる。
Xフレームと、ヒールスタビライザーを
内蔵しVIBRAM MEGAGRIP搭載。
天候対応力の高い、テクニカルなミッドカット。



デニム (24.0cm~29.0cm)

¥20,350 (税抜価格 ¥18,500)

- ワイズ 3E+
シリオ・アウトドア・アクティビティ・ラスト
- ウェイト(片足) 約390g/26.0cm
- ソールスタンス 10cm

アッパー: 撥水加工済みマイクロファイバー
シンセティックレザー
撥水加工済みナイロン
トゥ・ラバープロテクション
S3ガード

シャンク: Xフレーム

ソール: シリオ・VIBRAM®MUSASABI
ヒールスタビライザー

ソール張替え: ×

ベトナム製



ソール詳細は P.8



MEGAGRIP

P.F. 156・3 Indigo

フットワークが変わる。
Xフレームと、ヒールスタビライザーを
内蔵しVIBRAM MEGAGRIP搭載。
天候対応力の高い、テクニカルなミッドカット。



インディゴ (22.5cm~25.0cm)

¥20,350 (税抜価格 ¥18,500)

- ワイズ 3E+
シリオ・アウトドア・アクティビティ・ラスト
- ウェイト(片足) 約350g/24.0cm
- ソールスタンス 10cm

アッパー: 撥水加工済みマイクロファイバー
シンセティックレザー
撥水加工済みナイロン
トゥ・ラバープロテクション
S3ガード

シャンク: Xフレーム

ソール: シリオ・VIBRAM®MUSASABI
ヒールスタビライザー

ソール張替え: ×

ベトナム製



ソール詳細は P.8



MEGAGRIP

P.F. 302 Maron

基本を押さえた入門用。

ソフトランディングミッドソール、リラックスフィット。

ナイロンメッシュをタングに使用し通気性がアップしました。

Vibram XS Trek EVO, ソールの
パフォーマンスが大幅に向上しました。

¥22,000 (税抜価格 ¥20,000)

- サイズ 3E+
- ウェイト(片足) 約580g/26.0cm
- ソールスタンス 8cm

アッパー:	撥水加工済みマイクロファイバー シンセティックレザー 撥水加工済みナイロン 撥水加工済みナイロンメッシュ フロントバンパー
シャンク:	プラスチックソフトS
ソール	シリオ・VIBRAM®KOI XS TREK EVO
ソール張替え:	×

ベトナム製



XS TREK EVO

ソール詳細は P.8



マロン (22.5cm~29.0cm)

マルチダイレクション・
アングルフレックス・システム足首をサポートしつつ 前後左右のフ
レックスを高め軽快な動きが可能。**P.F. 46・3 TTN**

VIBRAM MEGAGRIP搭載。

TPUリブゲージが足を包み、

マッドガードが小石や砂利をブロック。

軽快かつ安定した足回り。

ソール張替え対応モデル。



¥24,970 (税抜価格 ¥22,700)

- サイズ 3E+
- ウェイト(片足) 約600g/26.0cm
- ソールスタンス 7cm

アッパー:	撥水加工済みナブックレザー 撥水加工済みナイロン TPUリブゲージ フロントロングバンパー ヒールバンパー マッドガード
シャンク:	プラスチックソフトSH
ソール:	シリオ・VIBRAM®OKAMI
ソール張替え:	○

ベトナム製



ソール詳細は P.8

MEGAGRIP

TPUリブゲージ

自然なフィット感な
がら柔軟性を与え、
ブレの無い足運びを
可能にします。マッドガード
足首前後方向の動き
を自由にしつつ、
泥、砂利の侵入も
カバーします。

チタン (22.5cm~29.0cm)



P.F. 46・4 Black

コストパフォーマンスに優れた初級から中級用。
軽量かつタフなライト・トレッキングブーツ、P.F.46第4世代へ。
プロテクティブアッパーをまとい
細部にわたり改良、進化しました。
足を優しく包み込み、自然なフィット感ながら
柔軟性を与え、ブレの無い足運びは変わらず、
さらに一歩先へと進みます。

¥27,500 (税抜価格 ¥25,000)

- ワイズ 3E+
- ウェイト(片足) 約600g/26.0cm
- ソールスタンス 7cm

アッパー: 撥水加工済みアミッド繊維
(デュポン™ケブラー®)
撥水加工済みナイロン
TPUリブゲージ
フレックスプレート内蔵3D
アングルパッド
フロントロングバンパー
ヒールバンパー
マッドガード

シャンク: プラスチックソフトA
ソール: シリオ・VIBRAM®OKAMI
ソール張替え: ○

ベトナム製



MEGAGRIP

デュポン™、及びケブラー®はイー・アイ・デュポン・ドゥ・ヌムール・アンド・カンパニーの商標あるいは登録商標です。



ブラック (22.5cm~29.0cm)

41A Rosso

シリオトリムフィット3Eモデル。
軽量でタフなオールラウンダー。
ATL アクティブトレック
ライトテクノロジー。
ソール張替え対応モデル。

¥35,970 (税抜価格 ¥32,700)

- ワイズ 3E
- ウェイト(片足) 約590g/26.0cm
- ソールスタンス 6.5cm

アッパー: 撥水加工済みスウェードレザー
撥水加工済み高強度ナイロン
ラバーランド
シャンク: プラスチックソフト
ソール: シリオ・VIBRAM®MASAI
ソール張替え: ○

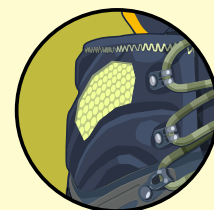
イタリア製



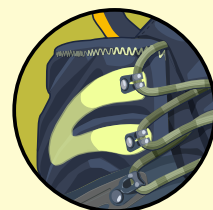
ソール詳細は P.8



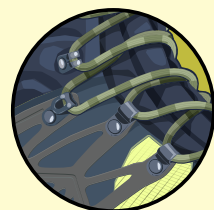
ロッソ (22.5cm~29.0cm)



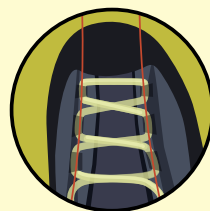
3Dパッド



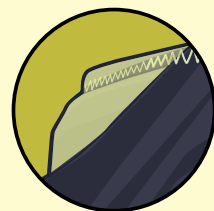
フレックスプレート内蔵



プロテクティブアッパー



包み込むレーシング



マッドガード

P.F. 441 AS

¥39,600 (税抜価格 ¥36,000)

- ワイズ 4E+
- ウェイト(片足) 約590g/26.0cm
- ソールスタンス 6.5cm

アッパー:	撥水加工済みクロスタレザー 撥水加工済み高強度ナイロン スティー爾シューレースフック
シャンク:	プラスチックソフト
ソール:	シリオ・VIBRAM®CAMOSCIO
ソール張替え:	○

イタリア製



ソール詳細は P.8

次の景色へ。
タフに進化した4シリーズ。
ATL アクティブトレック
ライトテクノロジー。4E+幅モデル。
ソール張替え対応モデル。



アスファルト/シルバー (22.5cm~29.0cm)

P.F. 431 AB / AI

¥39,600 (税抜価格 ¥36,000)

- ワイズ 3E+
- ウェイト(片足) 約590g/26.0cm,
約530g/24.0cm
- ソールスタンス 6.5cm

アッパー:	撥水加工済みクロスタレザー 撥水加工済み高強度ナイロン スティー爾シューレースフック
シャンク:	プラスチックソフト
ソール:	シリオ・VIBRAM®CAMOSCIO
ソール張替え:	○

イタリア製



ソール詳細は P.8

次の景色へ。
タフでさらなるステップアップに
マルチに活躍するATLアクティブ・
トレック・ライト。
ソール張替え対応モデル。

**P.F.431 AB**

アスファルト/ブルー (25.0cm~29.0cm)

P.F.431 AI

アスファルト/アイリス (22.5cm~25.0cm)



P.F. 630 oLv

¥47,300 (税抜価格 ¥43,000)

- サイズ 3E+
- ウェイト(片足) 約820g/26.0cm
- ソールスタンス 5cm

アッパー:	アンフィビオ・ヌバックレザー アナトミックタング アсимトリック・アッパー ワイドラバープロテクト フレックスアングルパッド スティーラシューレースフック
シャンク:	プラスチックハード
ソール:	シリオ・VIBRAM®HAYABUSA
ソール張替え:	○

イタリア製



ソール詳細は P.8

オリーブ (24.0cm~29.0cm)



使い込むほど足になじむ
イタリア製ヌバックオールレザーモデル。
3シーズンハードトレッキング向け。
ソール張替え対応モデル。
手入れ次第で長く付き合えるタフな相棒。

P.F. 640 oLv

使い込むほど足になじむ4E+幅広タイプの
イタリア製ヌバックオールレザーモデル。
3シーズンハードトレッキング向け。
ソール張替え対応モデル。
手入れ次第で長く付き合えるタフな相棒。

¥47,300 (税抜価格 ¥43,000)

- サイズ 4E+
- ウェイト(片足) 約820g/26.0cm
- ソールスタンス 5cm

アッパー:	アンフィビオ・ヌバックレザー アナトミックタング アсимトリック・アッパー ワイドラバープロテクト フレックスアングルパッド スティーラシューレースフック
シャンク:	プラスチックハード
ソール:	シリオ・VIBRAM®HAYABUSA
ソール張替え:	○

イタリア製



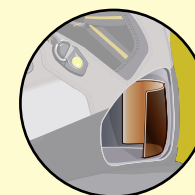
ソール詳細は P.8



オリーブ (23.5cm~29.0cm)



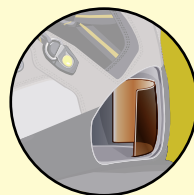
マルチダイレクション・
アングルフレックス・システム
足首をしっかりサポートし
前後左右のフレックスを高め
軽快な動きを可能にします。



3D パッド
踵からアキレス腱
部分にかけて
3D 形状のパッドを
日本人の足に
合わせて配置。
踵の浮きを抑える
最適フィットを実現。



マルチダイレクション・
アングルフレックス・システム
足首をしっかりサポートし
前後左右のフレックスを高め
軽快な動きを可能にします。



3D パッド
踵からアキレス腱部分にかけて
3D 形状のパッドを日本人の足
に合わせて配置。
踵の浮きを抑える最適フィット
を実現。

P.F. 730 AS

¥46,750 (税抜価格 ¥42,500)

- ワイズ 3E+
- ウェイト(片足) 約760g/26.0cm
- ソールスタンス 5cm

アッパー:	クロスタレザー コーデュラナイロン 撥水加工済みナイロン ラバーランド スチールシューレースフック
シャンク:	グラスファイバー+コルクボード・ インシュレーション
ソール:	シリオ・VIBRAM®CAMOSCIO
ソール張替え:	○

イタリア製



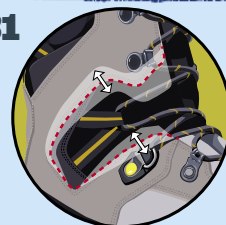
アスファルト (23.5cm~29.0cm)



3シーズン・ライトアルパインブーツ。
3E+ワイズのセミワンタッチアイゼン対応
3シーズンモデル。
トレッキングから本格登山にまで
マルチに対応するライトアルパインブーツ。
アナトミックヒールパッドが
足首を優しく包み、
後方へのストレスを軽減します。

**P.F.730/P.F.731**

マルチダイレクション・
アンクルフレックス・システム
足首をしっかりサポートし
前後左右のフレックスを高め
軽快な動きを可能にします。

**ハイドンシティートウ**

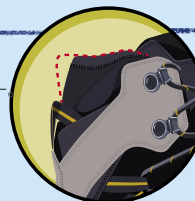
ソールの先端部分に硬質な素材を配置。
爪先だけでひっかけて登るような
岩場でのグリップを可能にします。

**3Dパッド**

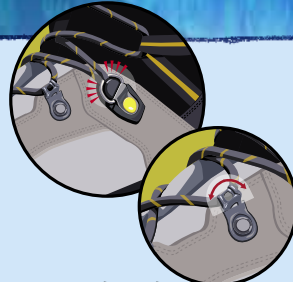
踵からアキレス腱部分にかけて
3D形状のパッドを
日本人の足に合わせて配置。
踵の浮きを抑える最適フィットを実現。

**ビルトインゲーター**

伸縮性のある素材で足首をカバー
足に負荷なく、雨、泥の侵入を
防ぎます。

**シューロックフック**

靴紐を締める際、足の甲を
しっかりホールドさせ靴紐を
固定します。
足首分と甲部分で異なった
フィッティング調整を可能
にします。

**P.F. 731 AS**

¥49,500 (税抜価格 ¥45,000)

- ワイズ 3E+
- ウェイト(片足) 約760g/26.0cm
- ソールスタンス 5cm

アッパー:	クロスタレザー コーデュラナイロン 撥水加工済みナイロン ラバーランド スチールシューレースフック
シャンク:	グラスファイバー+コルクボード・ インシュレーション
ソール:	シリオ・VIBRAM®CAMOSCIO
ソール張替え:	○

イタリア製



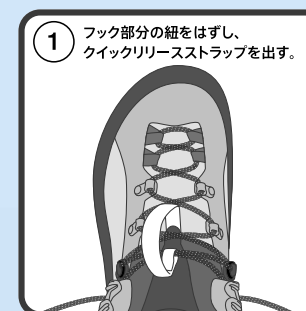
アスファルト (23.5cm~29.0cm)



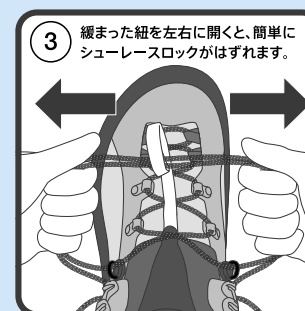
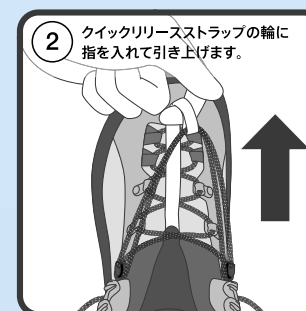
3E+ワイズのセミワンタッチアイゼン対応
3シーズンモデル。PF730のゴアテックス・
インシュレーテッド・コンフォート
テクノロジーモデル。
軽量アルパインブーツ。アナトミック
ヒールパッドが足首を優しく包み、
後方へのストレスを軽減します。
クイックリリースでシューレースを
一気に外すことが可能。

**P.F.731****クイックリリース**

クイックリリースを手前に
引くことでシューレースロックを
はずしやすくなります。



※特許出願中



シリオ・シューレース

靴紐がゆるむと踵が浮いたり、下り歩行で爪先を痛めやすくなります。シリオ・ブーツには、弾力性・耐久性が高く締めやすいシリオ・オリジナルシューレースをお勧めします。

¥770 (税抜価格 ¥700)

丸紐

BLK/4GRY (150cm,160cm,170cm,180cm)
BLK/4OR (150cm,160cm)
BLK/4YL (170cm,180cm)
BLK/XRD (170cm,180cm)
BLK/XYL (170cm,180cm)
BLK/ZYL (170cm,180cm)
BLUE (150cm,160cm)
CBEOR (105cm,110cm)
CBKBL3 (80cm,85cm)

CBKGY4 (105cm,110cm)
CG (160cm)
CGRDGR (165cm,175cm)
CLBEG (120cm,130cm)
CMRN (160cm,170cm)
CPKPL (105cm)
CRBEG (120cm)
CDEM (115cm,125cm)
FB (150cm)

IRIS (150cm)
KH (150cm)
LYEL (180cm)
RUBY (140cm)
CSKY (115cm)
SND (150cm,160cm)
SR (150cm)



イメージ画像です。



起毛された革(スエード、ヌバック)及び合成スエード専用の手入れ剤です。通気性を損なわずにしなやかさと防水性を与えるスプレーです。

- ❶ 色合いが濃くなる場合があります。
- ❷ 他の部位に色がうつらないようマスキングテープ等を貼ってスプレーしてください。

¥770 (税抜価格 ¥700)

カーキ

265-GTX	410-GTX	BB	P.F.68	
303-GTX	P.F.420-GTX	BB	P.F.430	KH
262-GTX	TABACCO	610-GTX	P.F.430	HNT
245-GTX	BRN	511-GTX	P.F.440	
251-GTX	BEG	P.F.552-GTX	P.F.421	BEG
P.F.240-GTX		411-GTX	BB	P.F.530
P.F.210-GTX	NV	P.F.421-GTX	BB	P.F.630
P.F.555-GTX		P.F.421-GTX	CB	P.F.640
P.F.770-GTX		P.F.65	P.F.156-2	BEG

フォレストグリーン

270-GTX	P.F.422-GTX	SND	P.F.662-GTX	
272-GTX	P.F.660-GTX		611-GTX	
P.F.260-GTX	P.F.664-GTX		P.F.46	FRT

フットベット

快適な山歩きを楽しむために、フットベットは靴の中で大切な役割を果たします。フットベットがへたってきたら早めの交換をお勧めします。



フルスペーサー

¥1,100 (税抜価格 ¥1,000)
(厚さ 2mm)

高さを調節できるシリオ純正スペーサー。靴を履いてみて、甲周りがルーズに感じた時スペーサーをフットベットの下に敷いてフィッティングを調整します。

2mm (size 22.0cm~29.0cm)



シリオフットベット

(3 E 対応)
(3 E+ 対応)
(4 E+ 対応)

¥1,540 (税抜価格 ¥1,400)
通気性が高く、夏場でも快適です。

イメージ画像です。

CARE 靴のお手入れ

靴は、お手入れ次第で長持ちします。メンテナンスや保管は、靴をきれいに保つだけでなく泥や汚れによるダメージから靴を守る大切な作業です。シリオの靴はここで紹介する方法でメンテナンスするようお願いします。

※製品の検査には最新の注意を払っておりますが、お使いになる前にお買い上げ頂いた商品を今一度ご確認ください。また、ご近所で足慣らし(階段の昇降等)をし、ブーツを履き慣らしてから山へお出かけください。

メンテナンス 安全点検

使用頻度にかかわらず、ご使用前は安全点検を必ず行ってください。特に長期間使用していない場合は、使用予定の1ヶ月ほど前には入念に点検し、必要であれば適切なメンテナンスや処置を施してください。

- フックやD環、アッパー、シューレース(靴紐)などに損傷がないかを点検してください。

- ソールに大きな傷がないか、ソールが減っていないかを確認し、必要であればソール張替をしてください。シリオの靴は一部モデルを除き、ソールの張替が可能です(有料)。ソールの張替は、ご購入店にてご依頼ください。

- ソールやミッドソールの弾力性があるかないか、色つやが極端に落ちていないかは、特に念入りに点検してください。経年劣化の可能性があれば、ご使用はお止めください。

アッパーの種類

- クロスタ
- ヌバック
- スウェード
- ナチュラルレザー
- シンセティックレザー
- ナイロン
- フルグレインレザー
- アラミド繊維

- 防水対策 (全てのシリオ・ブーツ)

ソール、バイキャスト部以外のアッパーの部分に、防水スプレーをブーツから30cmくらい離してまんべんなく吹き付けます。これで靴表面の防水ができます。

ナチュラルレザー、フルグレインレザーの場合
ソール以外のアッパーの部分に防水スプレーを吹き付けるか、靴墨を薄く塗ります。

汚れ落としの方法

- アッパーの汚れは、粗めのブラシでブラッシングして、泥やホコリを落とし、その後、柔らかな布で拭き取ってください。汚れがひどい場合には、市販のジェル、クリームなどで汚れを落とし、日陰で完全に乾かしてください。
- 合成皮革/人工皮革は水を含ませたスポンジで拭き取り、日陰で自然乾燥させてください。
- ソールに詰まった汚れは、ブラシやヘラで取り除いてください。酷い汚れはタワシなどでソールを水洗いし、その際、靴の内部を濡らさないように注意してください。
- 汚れたシューレースは中性洗剤で水洗いしてください。



乾燥の方法

- シューレースを緩めてフットベットを取り出し、最低一日は陰干ししてください。
- 雨で靴が濡れてしまった場合には、シューレースとフットベットを取り出し、完全に乾くまで風通しの良い場所で陰干ししてください。乾いたら、新聞紙などを詰めて形を整え、シューレースを締めて保管してください。濡れた靴をストーブや、ドライヤー、直射日光で乾かすと、革やナイロンが変形して痛みやすくなります。
- 山小屋の乾燥室で靴を乾かす場合には、必ずシューレースとフットベットを取り出し、ストーブのすぐ近くには絶対置かないでください。なお、甲皮は色落ちすることがありますのでご注意ください。



保革

- 靴の素材に合った保革ケアをおすすめします。ジェル又はローションタイプがおすすめです。
- 撥水効果が落ちてきたと感じたら、撥水スプレー等をお使いください。

推奨ケア製品

ケア製品の取り扱いについては各社にお問い合わせください。

Collonil コロニル
販売元 株式会社アイザックス商会
www.isaacs.co.jp



Grangers グランジャーズ
輸入代理店 株式会社ヤラン

Grangers

NIKWAX ニクワックス
輸入代理店 株式会社ニュー

NIKWAX WATERPROOFING

保管前のお手入れ

- クロスタ/ヌバック/スウェードの場合
- ナチュラルレザー、フルグレインレザーの場合

保管する前にブラシを使って皮の表面を整え、色落ちがあるようでしたら、捕色スプレー等(ヌバックカラースプレー等)を靴から30cmくらい離してまんべんなく吹き付けます。

保管する前に防水スプレーを吹き付けるか、靴墨を薄く塗り込んでおいてください。

必ず完全に乾いてから保管してください。

(保革油はお使いにならないようにしてください。)

ご注意

- ❶ シリオ・ブーツは、大半のモデルにゴアテックスメンブレンを採用して防水性と透湿性を実現しています。アッパー(甲皮)のお手入れを怠りますと、アッパーとゴアテックスメンブレンの間に水がたまり、足入れ口の縫い目から内部に侵入する恐れがありますのでご注意ください。また、スプレーを必要以上に吹き付けると、革の機能を損ねたり、ソール剥がれを招く原因となりますのでご注意ください。

- ❷ シリオ純正以外のフットベットを使用時の漏水は保証対象外となります。

- ❸ 現在の染色技術では色落ちを完全に止めることはできません。アッパーやライニングに天然皮革、マイクロファイバー・シンセティックレザー、織布を使用した商品は、雨や多量の発汗・摩擦などにより色落ちすることがあります。淡い色の靴下や衣類の着用にはご注意ください。

- ❹ 靴が屈曲した際や接地した時に音が鳴る場合があります。これは快適さを生み出す靴の構造や素材の組み合わせによって生じるものです。この音鳴りを減少させるように改善を努めておりますが、抑制しきれない面もございます。ブーツの機能をご理解の上、ご使用下さいませようお願いいたします。

シリオからのお願い

シリオ・ブーツの一部のモデル、または旧モデルには、ポリウレタン・ミッドソールが使用されています。ポリウレタン素材は、製造後およそ5年を過ぎると使用頻度に関わらず空気中の水分などの作用で徐々に経年劣化します。また、5年以下でもご使用後のお手入れと保管状況によっては劣化が発生することがあります。ご使用前には異常がなくとも、歩いている途中に素材の変質によりソールの剥がれ等が起こると歩行が困難になり、場合によっては危険な状況になりかねません。耐用年数の経過しているブーツは、たとえソールが減っていないくとも張替え、もしくは、買い替えをご検討の程お願いいたします。
※張替のできないブーツもあります。

● ポリウレタンミッドソールを採用しているモデルは次の通りです。

旧モデル:P.F.210-GTX,410-GTX, P.F.420-GTX, 510-GTX, P.F.551-GTX, P.F.555-GTX, 610-GTX, P.F.620-GTX, P.F.660-GTX

旧モデル(VIBRAM®ソールでないモデル):
P.F.422-GTX, P.F.664-GTX

シリオ・ハヤブサソール:P.F.530, P.F.630, P.F.640



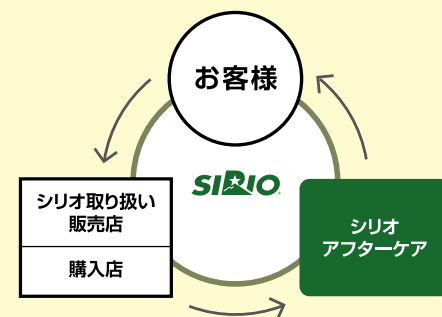
3年経ったら
必ずチェック!!

シリオ・アフターサービス

● ソールの張り替え (有償)

● シリオ・アフターケア

シリオ・ブーツは、アッパーさえ傷んでいなければ一部のモデルを除きソール張替えが可能です。ご購入店もしくはシリオ取扱店までお早めにご相談ください。なお、張替えには1ヶ月、時期によってはそれ以上の日数を要します。また、ソール張替え以外の修理も承っております。



シリオ品質保証システム

1 保証期間
品質保証期間はお買い上げの日より1年間とします。

2 保証の範囲
品質保証期間内に商品に手を加えず、且つソール張替えをしていない状態にて通常のご使用のもと、何らかの損傷、または品質、製造上の不備があった場合には弊社が無償修理いたします。

3 保証の手続き
品質保証期間内に損傷して無償修理をご依頼される場合は、商品ご購入店にご持参いただくか、お買い上げいただいた際のレシートのコピーと、損傷状況を明記し、商品と共に弊社宛にお送りください。

4 保証期間内でも次の場合有償となります。

- 使用上の誤り、不注意などによる損傷。
- 消耗品の消耗、損傷により交換を要する場合。
- 使用上に生じたキズ、汚れ等の外観上の変化。
- フットベット、及びインソールの踵にプラスチックが使われているタイプによるゴアテックスの破れ等。
- その他、弊社にて判断させていただく場合があります。

※ お買い上げ1年以上経ったシリオブーツにつきましても、有償にて対処させていただきます。

ご注意

● ホックやD環などのパーツの在庫が無い場合、事前連絡なしで同等の代替えパーツを使用する場合があります。

● シーズン前は通常よりも時間がかかる場合がありますので、ご了承ください。

ソール張替えの手順



1 修理受付。

修理の受付は、ご購入店にて承っております。修理に出す前に、ブーツの汚れを落としてください。ブーツには、必ず荷札などにて氏名を記入してください。

※フットベットは必ず外して、ご自身で保管してください。

※ワックス加工をしてあるブーツは、接着剤が染み込みにくいのでワックスオフのクリーニング代がかかることがあります。

2

ブーツに木型をはめ込んで、靴紐をしっかりとめる。
履き慣らしたブーツはご使用者の足型に合わせて形状が変わっていますので、本来の木型で本来の形に復元します。

3

ソールを切り取る。
すり減ったソールをできる限りきれいに切り取ります。

4

残りのソールを完全に削り取る。
グラインダーを使って、残っているソールをきれいに削り取ります。

5

アッパーの接着準備。
アッパーと新しいソールを一度合わせて、接着剤を塗布する部分をマーキングします。

6

接着剤を塗布する。
アッパーと新しいソールの両方に接着剤をまんべんなく塗布します。

7

接着剤を乾かす。
接着剤を塗ったアッパーと新しいソールを乾かします。

8

アッパーと新しいソールを合体させる。
隙間やムラがないようにアッパーと新しいソールをしっかりと合体させます。

9

接着剤の活性化。
オープンにて温め、一度乾燥させた接着剤を活性化させます。

10

圧着機で接着。
アッパーと新しいソールを完全に圧着します。

11

木型を抜く。
木型をはずし、ソール張替えを完了します。

12

完成品の発送。
ソールを張り替えたブーツは、本来の形状に戻っています。張替前の足入れ感と異なる場合がありますので、再度履き慣らしてください。

※修理期間は弊社着より通常1ヶ月。シーズン中はそれ以上の日数を要します。

靴、靴下について

● 靴の選び方

快適に歩くためには、自分に合った登山靴を選ぶことが肝心です。それには、まずサイズ、つまり、靴の縦の長さを選びましょう。このサイズは、靴に足の爪先を入れた時に踵部分に手の人差し指1本分の余裕があるくらいが良いといわれています。つまり、足の長さの実測+約1cm。そうすると、踵をぴったり入れた時に足先に約1cmの余裕ができます。(シリオブーツの場合は、シリオ専用サイズゲージの表示サイズから始めてください。)気をつけるのは、実際に登山で使用する靴下を着用して靴を履くことです。

サイズと共に重要な点は、ワイズと呼ばれる足の横幅。足幅の広い人は3E+、4E+などを選ぶと良いでしょう。幅が狭いと足に負担がかかります。広すぎると足が靴の中でブレ、足下が不安定になります。サイズ、ワイズともに足にフィットする登山靴を選びましょう。

● トレッキングシューズは慣らし履きが必要

日常的に履いている靴に比べて、トレッキングシューズは全体がしっかり作られています。新品の靴はある程度履き慣らしてから山に出かけましょう。自宅の周辺で良いので、平地だけでなく、坂や階段の登り降りを繰り返してみるのが良い方法です。体のコンディションによっても履いた感じが異なるので、日をおいて何日間か、できるだけ長く履きましょう。もし不具合があれば購入店に相談してください。

● 登山靴の快適性アップや調節にフットベットを活用

何度か使っているうちにトレッキングシューズのクッション性が足りない、保温性が低い、足になじんでちょっとゆめになった気がするというような場合に、効果的なのがフットベッド(中敷きあるいはインソール)を変えてみる方法です。山行シーズンや使用する靴下との組み合わせに応じてフットベッドを交換すれば、より快適なはきこちの靴になります。

● 靴下の選び方

靴下選びのポイントは素材と構造です。素材の主流は、ウールとケミカル繊維の混紡で、かいた汗を素早く外部へと発散させるので足が蒸れにくくなるメリットがあります。特に登山用の靴下は、長時間歩行に必要な機能が備えられています。厚みや素材を考慮して、快適な靴下を選びましょう。

● 靴紐の結び方

靴紐(シューレース)は、爪先部分から徐々に締め上げるようにすると、靴が足に均等にフィットします。いきなり足首部を締めると、均等にフィットせず怪我の原因になったり、紐通し部分の素材やホックにダメージを与えかねません。なお、靴紐には横方向に力を加えて締め上げ、ストッパー付のサイドホックには力を加えずにひっかけましょう。また、結び目を二重にすると靴紐がほどこけにくくなります。

歩き方について

● 山での疲れにくく、安定した歩き方

山では、凹凸のある登山道を、必要な装備や食料などを自分で背負って、長時間歩かなければなりません。自分の体力や経験を考慮してマイペースで歩くことが肝心です。平地では足を踵から着地し、体の重心は前足と後ろ足の中間になります。これに対して斜面を登る際には、靴底全体で地面をとらえるようにフラットに着地します。

体の重心を後ろ足から前足へとスムーズに移動させるために、バランスよく腰ごと体を移動するようにリズムミカルに歩くと良いです。さらに、足幅はやや広めにし、体重を左右の足にリズムミカルに移動させます。歩幅は平地よりも小さく、小刻みにあるいたほうが疲れにくくなります。

● 急坂や段差のある登り下りは要注意

急坂の登りでは、歩幅を小さくして一步一步ゆっくり登ります。息切れしてきたら、安全な場所でいったん立ち止まって呼吸を整えます。滑りやすい斜面では左右の足を逆「ハ」の字に開くと、歩きやすくなります。岩や木の根、木を組んだ階段など大きな段差を超えるときは、どこを行けば歩きやすいのか状況判断が大切です。

急な下りは、バランスをとりながら、靴底をフラットに着地させます。大きな段差を下るときには、特に注意が必要です。乱暴に着地すると足首や膝に大きな負担がかかります。足がブレて捻挫したり、転倒の危険もあります。着地する場所を選んで、静かに足を下します。

● 登りと下りでの、靴紐の締め加減

靴紐(シューレース)は、いつもきちんと締めておくのが原則です。ただし、長い登りが続くような場合には、足首部分の紐を少し緩めておく足首が前に曲げやすくなり、楽に歩けます。逆に長い下りの場合は、きっちりと締めて足首を安定させてます。

なお、Dリングとホックに上から靴紐をかけていくと緩みにくくなります。また、靴紐をかける途中で仮止めて、部分部分で締め具合を調整する方法もあります。

● 雪渓の歩き方

雪渓とは、谷筋などで大量の雪が溶けたり、再凍結を繰り返して残った固い雪の固まりです。歩幅を狭くし、ソールを雪面にフラットに荷重して、確実に体重移動してあるくとバランスが取りやすいです。急斜面では、爪先を雪にけり込んで、足場を作りながら登ります。

● 雷雨に見舞われたら

稜線歩きで怖いのが雷です。雷雨に見舞われたら、近くの山小屋に避難するのが一番ですが、無理であれば一刻も早く稜線から下って、より低い窪地などに身を潜めることです。稜線から下れないようであれば、とにかく身を低くして雷をやり過す。高く突き出たものに雷は落ちるので、稜線上的大岩なども危険です。周囲に木がある場合には、他より高い木の下には入らないことです。

登山前の装備など

● 安全第一で、楽しい登山を

安全登山のためには、まず、経験・技術・体力などを十分に考慮して、日程に余裕を持った無理のない計画を立てることが大切です。無理な行動はせず、エスケープ・ルートも考えておきましょう。また、単独登山は経験・技術・体力・実力が揃うまで控え、リーダー中心とした団体行動をとりましょう。登山装備をきちんと調え、安全のために確認と点検をします。さらに、日ごろからトレーニングを積み、体力と体調を万全にしておきます。

登山計画書を提出する、現地での山の状況や天候を確認する、万一に備えて救援体制を調べ、山岳保険に加入するのも大切です。

● きちんとした登山装備を調える

必要な装備は、日程、山小屋泊かテント泊か、季節、山域などにより量、質、グレードなどが異なりますが、標高1,500～2,000m程度の夏山への日帰りが山行の基準となります。

基本装備は、トレッキングシューズ(登山靴)、ザック、水筒、食料、行動用の衣類など、絶対に忘れてはならない必須品が雨具(レインウエア)、地図とコンパス、ヘッドランプ。さらにファーストエイドキット(救急セット)などが必要です。防寒用衣類、小物は、ティッシュペーパー、タオルやバンダナ、ライター、ナイフなど。非常用レスキューシート(緊急用断熱シート)かつエルト(緊急用簡易テント)。

これらの装備を基準にして、山小屋泊であれば宿泊セット、テント泊ならさらにキャンプ用具が必要です。また、気温の低い季節や山域なら十分な防寒用具が要りますし、雪山ともなれば、さらに重装備が必要です。

● 最新の装備で、体力・筋力の低下を補う

筋肉痛、膝の痛み、下りで脚の踏ん張りが効かないなどのトラブルは、体力・筋力の低下や骨の弱質化などが原因と考えられます。それに対処するために関節の装備が、登山用のサポーターとサポート・タイツです。脚を保護・安定させ、疲労を軽減、パフォーマンスを向上させる効果を持っています。また、トレッキングポールを使うと歩行バランスが取りやすくなり、腰や膝にかかる負担を和らげ、疲労の軽減につながります。

● 登山用具店でアドバイスをしてもらおう

自分に適した登山用具を選ぶには、専門的な知識をもった登山用具店にアドバイスをもらうのが一番の近道です。そのためには、どのくらいの登山経験があり、どういう山へ、いつ行くかなどを明確に伝えることが肝心です。季節や山域の状況で、必要な登山用具が変わります。登山形態に適した用具を使用することが、快適で安全な登山の為の基本といえます。とくに、トレッキングシューズはライトなものからヘビーなものまでいろいろなグレードがあるので目的に応じて使い分けましょう。

登山中の行動スケジュール、マナー

● 余裕のあるスケジュールとペース配分を

山歩きでは、ある程度の時間を歩いたら、きちんと休憩をとることが大切です。歩き始めは体がまだ慣れていないので、登山口から30分ほど歩いたら最初の休憩を10分くらいとると良いです。以降は、息切れしない程度のペースで歩きます。登りの傾斜がきつくなれば、当然、歩くペースは遅くなります。無理して頑張らずに、のんびり歩きます。そして、1時間の歩行ごとに10分程度の休憩をとるのが、山歩きの一般的なリズムです。できるだけ安全で快適な場所を選んで休憩します。途中で昼食をとるなら30分くらいの時間は必要です。

もちろん、人によって体力の消耗や疲れ方は異なるので、もっとこまめに休んでもかまいません。無理に歩いて消耗しすぎないように、疲れたら休憩して、体力、気力ともにリフレッシュしてから歩き始めましょう。

他のガイドブックや登山用の地図に記載されている「コースタイム」とは歩行時間のことです。「成人男子が無理なく歩ける所要時間」というような目安で、休憩時間は含まれていません。しかも、体力や年齢によって歩行速度は異なるので、「コースタイム」はあくまでも参考だと考えて、予備として2～3割増しの時間をプラスして設定しましょう。

実際の歩行時間に休憩時間などを加えたものが実際の「行動時間」です。たとえばコースタイム4時間の表記なら予備時間を1時間プラスして5時間、休憩時間は小休憩15分が2回・大休憩30分とすると、計6時間が現地での予想行動時間となります。

夏季であっても、遅くとも午後4時には登山口まで下山あるいは山小屋に到着すべきなので、逆算すれば歩き始める時刻が算出できます。この例だと、午前10時前には登山口から歩き始める必要があります。なお、もし暗くなってしまった場合を考えると、日帰りでもヘッドランプは必携です。何回か山歩きの経験を積んでくるとコースタイムと自分のペースとの差が読めるようになり、実際の「行動時間」を正確に予測できるようになります。

● 山歩きのマナー

あいさつ:山では、行き交う登山者同士が「こんにちは」と挨拶する習慣があります。つらい急坂などでは、軽く会釈するだけでも良いです。

道をゆずる:登山者同士がすれ違いにくい狭い登山道では登り優先で、下る人が待機するのが原則です。片側が谷になっているような登山道では、なるべく広い場所で山側によって、登りの人に道をゆずりましょう。

ローインパクト:自然の中を人が歩けば、なんらかのダメージを与えることは避けられません。それをできるだけ抑えることが大切です。登山道や木道以外のところを歩くのはできる限り避け、ザックを置く場所にも気を配りましょう。

ゴミを持ち帰る:食品の包装紙や弁当の容器、果物の皮などのゴミは絶対に捨ててはいけません。休憩の後などは、ゴミを落としていないか確認しましょう。あらかじめ自宅で、不要な包装紙類ははずしておく良いです。また、ゴミの持ち帰り用のビニール袋などを用意しましょう。

SIRIO®

シリオ株式会社

<https://www.sirio.co.jp>



SIRIO®
have fun

- 商品の仕様、商品構成、価格等は都合により変更することがあります。
- 商品の仕様や色は写真と実物とでは異なる場合があります。
- 本カタログに掲載されている情報は2024年4月1日現在のものです。予告なしに変更される場合があります。
- 商品に関するお問い合わせ等は上記までお問い合わせ下さい。
- GORE, GORE-TEX, SURROUND, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY および記載のデザイン(ロゴ)は、W. L. Gore & Associatesの商標です。

■ このカタログに掲載されている写真、文章、イラストの無断転載を禁じます。

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced or used in any form or by any means without written permission of the author.

Design: Cerruti Comunicazione - Italy - www.cerruticom.com

2024年4月1日

Sirio book 2024

