

Support guide for beginners. **STICK/STOCK** 

好日山荘 スタートnavi **ステッキ/ストックを選ぼう**

**01** ステッキ / ストックの特徴



種類がいろいろあるみたいだけど、持ち手のカタチが違うのはなぜ？

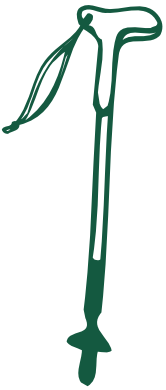
使い勝手が異なるので、用途に応じてお選びください。どちらも足腰の負担を軽減するのに役立ちますよ。



**ステッキ**

グリップ部分がT文字で上から握りこむタイプ。1本で使用します。

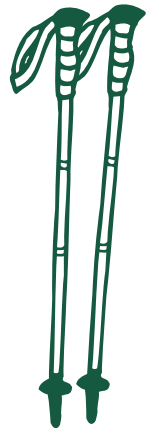
- こんな方におすすめ！
- ➔ 普通の歩行に近い感覚で使いたい
  - ➔ 不安定な足場でバランスを保ちたい



**ストック**

スキーストックのようなグリップのタイプ。2本使用が主流です。

- こんな方におすすめ！
- ➔ リズミカルに、テンポよく歩きたい
  - ➔ よりヒザ・腰への負担を軽減したい
  - ➔ 重い荷物を背負うことが多い



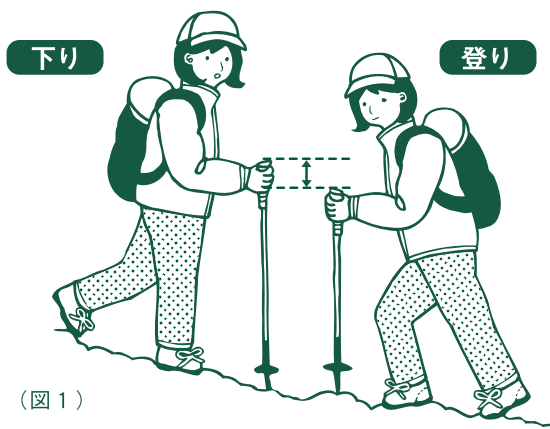
**02** ステッキ / ストック選びのポイント



荷物を軽くしたいから、できるだけ短いものを選びたいのだけど…



登りと下りでは必要な長さが異なります（※図1参照）。適切な長さに調節できるものをお選びください。



(図1)

**ATTENTION**

下りで体を支えるためには、登りよりもポールに長さが必要です。

**!** 適切な長さのチェック方法

下記の状態で、まだ10~15cm程度長く伸ばせる余裕があるものをお選びください。

**ステッキの場合**

自然にひじが伸びる状態



**ストックの場合**

ひじはほぼ直角



### 03 調節の仕方 (一般的なものの場合)

- ① 太いシャフトを左手に握り、  
細いシャフトを右手で握ります。
- ② 細いシャフトを手前側(左方向)  
に回すと、ロックがゆるみます。
- ③ 長さを決定したら、細いシャフトを  
奥側(右方向)に回し、  
しっかりロックさせます。

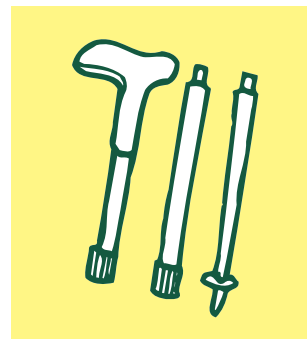


長さの調節は必ず素手で行ってください。手袋をしたまま調節すると、しっかり締めたつもりでも、ゆるんでいる場合があります。

### 04 お手入れのポイント

シャフトには雨水や埃がたまりやすく、そのままにするとロックが効かなくなる恐れがあります。山から帰ってきたら、毎回お手入れをしましょう。

- ① シャフトのロックをゆるめ、  
すべて取り外します。
- ② シャフトを水洗いし、  
よく拭き取ります。
- ③ 日陰に干して、  
充分乾燥させてください。



さび止め・潤滑油を塗るとロックが効かなくなりますので、絶対に使用しないでください。

### 05 あると嬉しい便利な機能



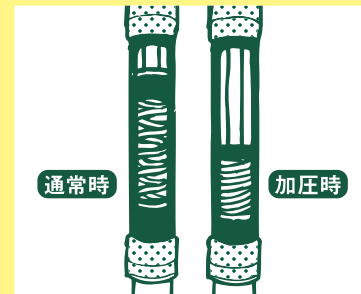
他に、選ぶポイントはありますか？



快適なトレッキングをサポートする、  
便利な機能付きのタイプもあります。  
ぜひチェックしてください。

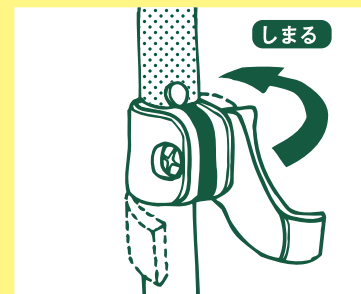
衝撃を吸収！  
スプリング内蔵タイプ

手首や腕への負担を軽減させたい方に。スプリング内蔵のショック吸収タイプがおすすめ。



素早く調節OK！  
フリックロックタイプ

ポールを素早く調節したい方に。  
フリックロック(レバー)タイプならワンタッチで調節OK。



#### ONE POINT

一緒に使用してさらに疲労軽減！

ヒザや腰への負担を軽減させたい場合、  
機能タイツやインソール  
(登山靴用の中敷)との併用が  
おすすめです。

