




















# 2019-20年 トレイルランニングシューズ チャート表

クッション・安定重視 (ミッドソールが厚い)

軽量・スピード重視 (ミッドソールが薄い)

	おすすめレベル ※入門者クラス		おすすめレベル ※経験者クラス		おすすめレベル ※ベテランクラス					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入門者 (ランニング経験が少ない)</li> <li>・大会出走経験がない</li> <li>・ハイク兼用 (登山と兼用で使用する)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・入門者 (ラン経験が少ない～ある)</li> <li>・初心者 (目安: トレラン経験 1 年未満)</li> <li>・大会出走経験が少ない (ない)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・脱初心者 (目安: トレラン歴 1 年～)</li> <li>・大会にも何度が出走したことがある</li> <li>・フルマソンも何度が走っている</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・上級者 (目安: トレラン歴長い)</li> <li>・大会経験も豊富 (上位入賞も? !)</li> <li>・ロードではフルはもちろんウルトラも走る?</li> </ul>			
<b>ペアフット系</b> 素足感覚強い & 低ドロップ	<b>低機能モデル</b>	<b>高機能クッションモデル</b>		<b>クッション軽量のバランスモデル</b>		<b>軽量スピードモデル</b>				
<b>ハイブリッド系</b> サポートタイプ & 低ドロップ	 ASICS ゲルフジトラブ-コ 8	 montrail トランスアルプス F.K.T	 HOKA ONE ONE スピードゴート 4	 montrail カルドラト 3	 SALOMON S/LAB ULTRA 3	 montrail モントレイル F.K.T	 montrail モントレイル F.K.T ライト	 SALOMON S/LAB SENSE 8		
<b>プロテクト系</b> ガッチリサポート 安定・保護重視 & 高ドロップ	 ASICS ゲルソマ	 SALOMON SPEEDCROSS4	 NIKE ペガサストレイル 2							
<b>オフロード系</b> マッドな路面 & グリップ力高い	<b>低機能モデル</b>	 montrail トランスアルプス F.K.T	 SALOMON SPEEDCROSS4	 HOKA ONE ONE スピードゴート 4	 NIKE ワイルドホース 6		 NIKE テラカイガ- 6	 inov-8 X-タロンウルトラ 260	 SALOMON SENSE 4 PRO	 inov-8 X-タロン 255
	距離別適正 本格的なトレランには向かない	距離別適正 ロング (8.5 km～)		距離別適正 ミドル (4.5～8.0 km)		距離別適正 ショート (~4.5 km)				
		上級者・中級者・脱初心者レベルのロング距離用シューズ ※入門者・超入門者にはおすすめしない距離設定		上級者・中級者・脱初心者レベルのミドル距離用シューズ ※入門者・超入門者にはおすすめしない距離設定		上級者・中級者・脱初心者レベルのショート距離用シューズ ※脱初心者、ミドル距離タイプでも走る ※入門者・超入門者は、ロング距離タイプで走る				

距離が長い (ロング)

距離が短い (ショート)