

# 2020-21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)</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>・大会にも何度か出走したことがある</li> <li>・フルマラソンも何度か走っている</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>ヘアフィット系</b> 素足感覚強い & 低ドロップ	低機能モデル	高機能クッションモデル		クッション軽量のバランスモデル		軽量スピードモデル	
<b>ハイブリッド系</b> サポートタイプ & 低ドロップ	 		   	   	  	  	
<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	 	 					
<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>	 <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>	
	距離別適正	距離別適正 ロング (85km~)		距離別適正 ミドル (45~80km)		距離別適正 ショート (~45km)	
	本格的なトレランには向かない	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 ※脱初心者には、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)