

2022-23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"> ・入門者 (ランニング経験が少ない) ・大会出走経験がない ・ハイク兼用 (登山と兼用で使用) 		<ul style="list-style-type: none"> ・入門者 (ラン経験が少ない〜ある) ・初心者 (目安: トレラン経験 1年未満) ・大会出走経験が少ない (ない) 		<ul style="list-style-type: none"> ・脱初心者 (目安: トレラン歴 1年〜) ・大会にも何度か出走したことがある ・フルマラソンも何度か走っている 		<ul style="list-style-type: none"> ・上級者 (目安: トレラン歴長い) ・大会経験も豊富 (上位入賞も?!) ・ロードではフルはもちろんウルトラも走る?
ヘアフット系 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 オレンジ塗はロードとの相性が良い		クッション軽量のバランスモデル		軽量スピードモデル	
ハイブリッド系 サポートタイプ & 低ドロップ	 	 	 	 	 	 	
プロテクト系 ガッチリサポート 安定・保護重視 & 高ドロップ	 						
オフロード系 マッドな路面 & グリップ力高い			 				
	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	
	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)