

Journal

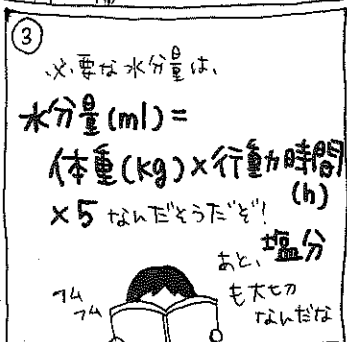
石井スポーツ用品店 池田店
2021年8月号

第120号

極
め
ど



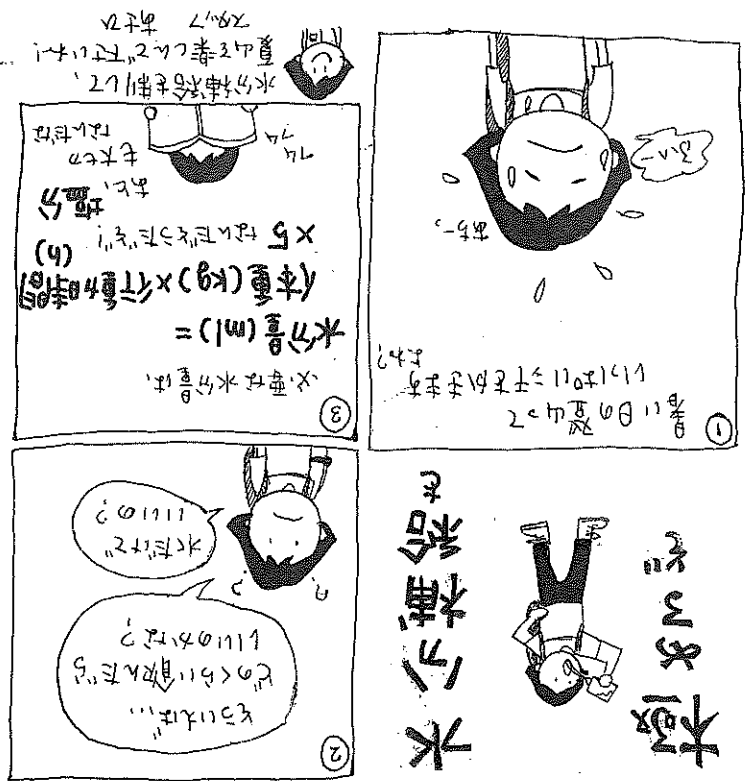
水
分
補
給



水分補給を制して、夏山を楽しくて下さい! スター あさひ



いよいよといよいよ! トレッキングポール!!
夏も本番を迎えました。長期の縦走や行重
時間、長い山行を計画されている方も多々い
ないでしょうか? 長い時間、重量に不安を感
ずる方、膝に不安を感じている方の強い味方
「トレッキングポール」をご紹介します!! 僕も
泊の時に初めて使った、いっともよりバ
ランスがとりやすく、下りで膝への負担が
軽減され楽に歩けた時の衝撃を覚えていま
す。それからは、重い荷物を持つ時は必ず
持つようになりました。長さは一般的に
平坦で歩行を付けた肘から90度、上り
下りは+5cm加減になります。70cm、75cm
の長いもの、頭が大きく、物があり長さを
調整をいなくても大丈夫な物があります。
収納方法には折り畳みと伸縮の2種類あり
ます。伸縮は折り畳みに比べて強度を出
すことができます。少しでも軽量化に努め
る方が、少ない重量に耐えられる方が、少
ないです。使用後は折り畳みを連結を外す。
伸縮は、バウンスに風を通す。最後に、
トレッキングポールは、最後まで補助で
助けてくれる。全体重を預けるのは危
険です。平井より。



Journal

いよいよといよいよ! トレッキングポール!!
夏も本番を迎えました。長期の縦走や行重
時間、長い山行を計画されている方も多々い
ないでしょうか? 長い時間、重量に不安を感
ずる方、膝に不安を感じている方の強い味方
「トレッキングポール」をご紹介します!! 僕も
泊の時に初めて使った、いっともよりバ
ランスがとりやすく、下りで膝への負担が
軽減され楽に歩けた時の衝撃を覚えていま
す。それからは、重い荷物を持つ時は必ず
持つようになりました。長さは一般的に
平坦で歩行を付けた肘から90度、上り
下りは+5cm加減になります。70cm、75cm
の長いもの、頭が大きく、物があり長さを
調整をいなくても大丈夫な物があります。
収納方法には折り畳みと伸縮の2種類あり
ます。伸縮は折り畳みに比べて強度を出
すことができます。少しでも軽量化に努め
る方が、少ない重量に耐えられる方が、少
ないです。使用後は折り畳みを連結を外す。
伸縮は、バウンスに風を通す。最後に、
トレッキングポールは、最後まで補助で
助けてくれる。全体重を預けるのは危
険です。平井より。

水分補給を制して、夏山を楽しくて下さい! スター あさひ