



ストックの使い方を説明する鳥海氏

鳥海良二(とりうみ・りょうじ) 小さいころから自然と親しみ、高校時代から本格的な山登りを始める。アトスポーツに入社以後は、同社のアウトドアの顔となって、テレビ、雑誌、ラジオなどで活躍。アウトドアの幅も、登山、ハイキング、ウォーキングから、釣り、自転車、カヌーとなんでもこなす。OD BOX自由が丘店に鳥海ルームを持っている。

## ポイント講座 3 ストックを使う

ストックは杖としての用途にとどまらず、ダブルで使うことによって、より合理的でスポーティな歩き方ができるようになる。登山やハイキングにどの程度役立つか、その効果と使用法などをまとめてみた

### ハイキングに ストックは必要か

山歩きにストックが使われるようになってからは、十数年くらい前からのことである。最初は山岳スキー用として2段伸縮式ストックが登場し、続いて、足で歩く雪山登山へと用途が広がった。海外では氷河歩きやトレッキングなどでストックを使うことが一般的になり、硬い地面の上を歩くことを考慮した2段、3段伸縮式のストックが造られるようになった。

ストックや杖(ステッキ)の役割は、ひと口にいえば、歩行時の足腰の負担を軽減することにある。以前には、杖は足腰が弱い高齢者などが使うものだったが、近ごろは一般の人もストックを両手に持って山を歩く。足だけで歩くより楽だというのが、その理由である。では、いわゆる日帰りハイキングにも、ストックは有効なのだろうか。「必需品かといえば、なくてもすむもので

しようね。ただ、ストックを正しく使いこなせれば、確実に疲れが軽減する。健康上でも、いろいろよい結果が得られるようです。たとえば3、4時間コースを歩いて重い疲れが残っていた人が、ストックを使ったら疲れがだいぶ少なくなる、そういう効果があると思っています」(鳥海氏)

### ストックの基礎知識

#### ストックの種類

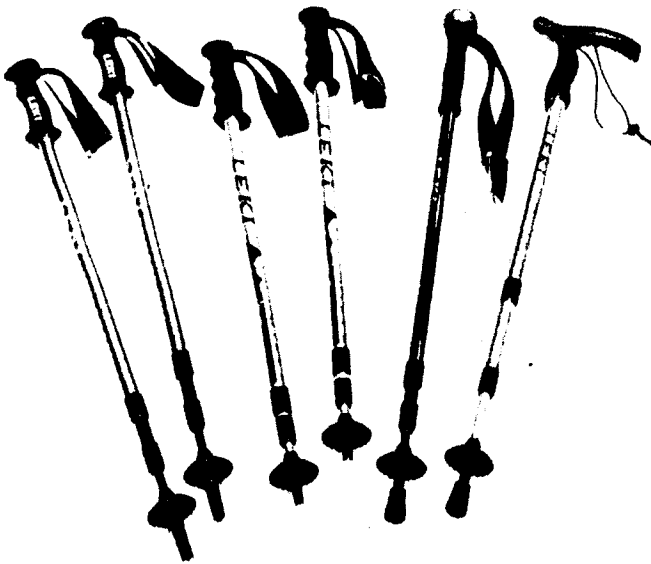
歩行用ストックは、まだスキーから分かれて日が浅いこともあって、さまざまなタイプが乱立しているのが実情だ。

まず、歩行を補助するためのステッキタイプがある。これはストックというよりも杖であり、T字型の取っ手をもつものが代表的。手のひらで取っ手を押して使う点で、

ある人は、ストックで山を歩いているうちに、持病の肩こりがすっきり治ってしまったという。また、ある中年女性はそれほど足に自信がなかったのに、コースタイムよりも速い時間で歩けたと喜んでいて。鳥海氏のもとには、ユーザーからのこうした報告が寄せられているようだ。

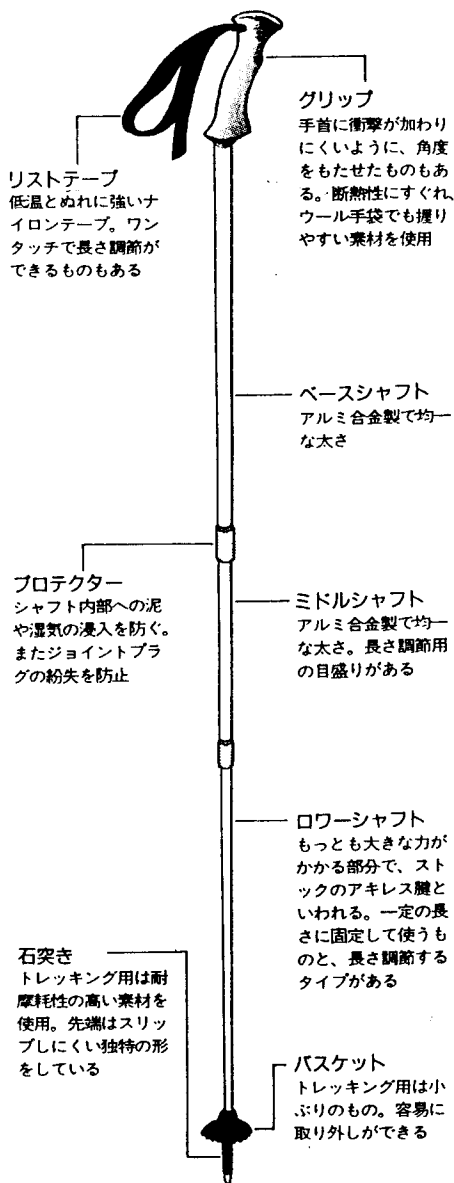
ストックとは構造が異なっている。シャフトが2段、3段に伸縮したり、内部にショックコードが内蔵されて、コンパクトに折りたためるものもある。

ストックタイプはグリップにリストテーパーが付いているため、握力の弱い人や、疲れて手に力が入らなくなったときでも、手を支えられる利点がある。先端には小ぶりのバスケットが付いていて、雪上でシャブ



右から、T字型グリップのウォーキングステッキ、ヘッドにコンパスが付いたシングルストック、一般的なダブルストックと、スプリングを内蔵したダブルストック。シャフトはすべて3段調節式。これ以外にも多くの種類が出回っている。OD BOX自由が丘店では故障が少ない2段式ストックもすすめているとのこと

## 〔技術情報〕



**グリップ**  
手首に衝撃が加わり  
にくいように、角度  
をもたせたものもあ  
る。断熱性にすぐれ  
るウール手袋でも握り  
やすい素材を使用

**リストテープ**  
低風とぬれに強いナイ  
ロンテープ。ワン  
タッチで長さ調節が  
できるものもある

**ベースシャフト**  
アルミ合金製で均一  
な太さ

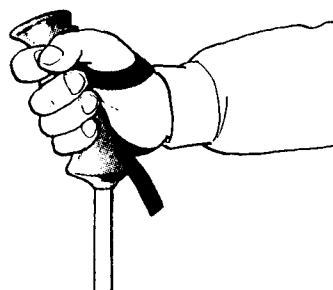
**プロテクター**  
シャフト内部への泥  
や湿気の浸入を防ぐ。  
またジョイントブラ  
グの紛失を防止

**ミドルシャフト**  
アルミ合金製で均一  
な太さ。長さ調節用  
の目盛りがある

**ローシャフト**  
もっとも大きな力が  
かかる部分で、スト  
ックのアキレス腱と  
いわれる。一定の長  
さに固定して使うも  
のと、長さ調節する  
タイプがある

**石突き**  
トレッキング用は耐  
摩耗性の高い素材を  
使用。先端はスリッ  
プしにくい独特の形  
をしている

**バスケット**  
トレッキング用は小  
ぶりのもの。容易に  
取り外しができる

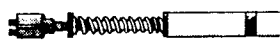
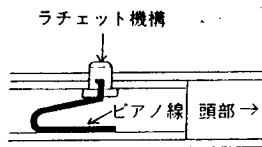


スキーをする人ならおなじみだが、リストテープはひとひねりした独特の取り付け方になっている。ループの下側から手を通して、グリップとテープをいっしょに握る

トが深くもぐるのを防ぎ、砂礫地や崩壊地の上でもねらった場所に突きやすい。シャフトはほとんどが伸縮式で、現在は3段が主流になっている。多くのメーカーが採用しているのは、シャフトを回すことで先端のプラグが広がって、摩擦力で固定されるエキスバンドシステム。このほか、ブラックダイヤモンド社のフリックロック式は、テコの原理を利用して外側から内側を押さえる。また、松葉杖に使われているラチェット式を採用したものもある。

## ストッキング用 トレッキングの機能

ステッキタイプとトレッキング用ストックを比較すると、ステッキはおもに前方に



**エキスバンドシステム**  
スプリングを内蔵したシャフトの内部構造。プラスチックのプラグにシャフト先端がねじ込まれるとプラグが拡張して、摩擦力によってロックされる

**ラチェットシステム**  
内側のシャフト内部にバネがあり、その先端のボタンが外側シャフトの穴に食い込んでロックする。継ぎ目がずれることがなく確実な長さ調節ができる



レキ社製品の石突き部分の構造。石突きとバスケットは取り外し可能で、摩耗・破損したら取り替えられる。キャップはバス・電車内などで必要だが、装着したまま使用するのにはまちがい

突いてバランスを補助するだけだが、ストックはグリッパがしっかりしている。前後左右、ねらった場所に突ける。ステッキが平地や緩やかな登り下りに適しているのに対して、ストックは平坦な場所はもちろぬ、急登・急下降、悪路、岩場など、あらゆる状況で使うことができる。またスキーストックと比較した場合、最も大きな特徴は各種の調節機構である。シャフトは登りと下りとで長さを変え、素手で持つか手袋を使うかによって、リストテープの長さを変えられる。あまり使うことではないが、バスケットを地上用と雪上用で交換できたり、シャフト先端のプラグ、石突きなどの交換パーツが用意されているものもある。石突きには摩耗しにくいクロモ

## 基本的な取り扱い

リ綱を使い、岩面などでも止まりやすく先端の形状が工夫されている。ストックでハードな歩行をするると手首に負担がかかるため、これまで手首の故障を訴える人が多かった。最新の製品ではグリッパに前傾角度をもたせたり、シャフト内部にバネを内蔵して、手首への負担を軽減するものが登場している。

### リストテープの長さ調整

リストテープに手首を通してグリッパを握ったときに、テープにたるみがないように長さを調節する。こうしておくとグリッパを握りしめなくても下方向に力を入れられるため、腕力の負担をかなり軽減できる。また、必要ない所ではなるべく握力を使わずに、リストテープに体重を預けるのが、じょうずな使い方だ。

素手のときと薄手・厚手の手袋をしたときとは、それぞれ適正な長さが変わるの、そのつど調節する必要がある。

### シャフトの長さ調整

シャフトがロックされた状態から、左方向(反時計回り)に1回転させると、内部のプラグが緩んで、シャフトをスライドさせることができる。このときに1回転以上回す必要はなく、回しすぎたためにプラグが抜けて調節できなくなつたのを、故障と勘違いする人が多い。シャフトに刻まれた目盛りにより必要な長さに合わせて、今度は右方向(時計回り)に止まるまで回してロックする。このときに、あまりきつく締めすぎないように注意する。

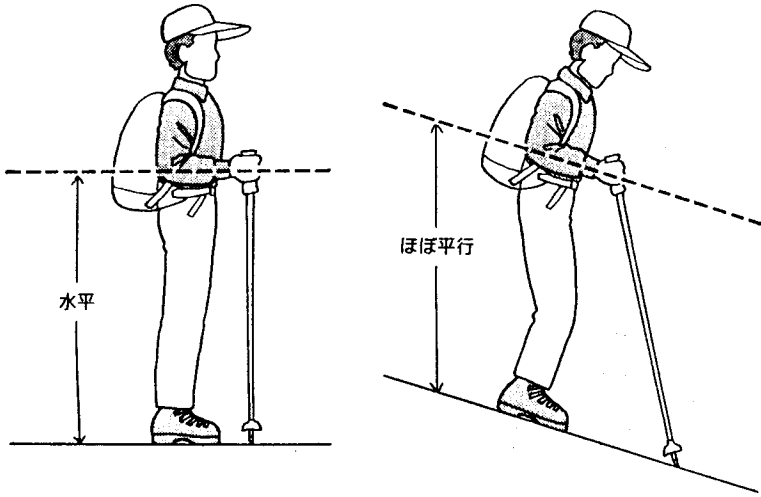
ロック解除のときに回しすぎてプラグが抜けてしまった場合には、シャフトをいちばん奥まで静かに差し込み、いったん右に止まるまで回す。これでロックされたら、左に1回転だけ回すとロックが解除されて、スライドできるようになる。

逆にロックがきつくて解除できなくなつたら、ひとりが上側のシャフトをしっかりと持って固定し、もうひとりが下側のシャフ

トを左に強く回す。ふたりがかりでやれば、たいていはロック解除できる。

### リング(バスケット)交換

リングは、直径5cm程度の小型のもので充分である。オプシオンで大きな雪用リングも売られているが、これは軟らかい雪用で、北アルプスのような本格的な冬山登山や、山スキー以外にはほとんど必要ない。また、雪山登山で使うストックは、トレッキング用とは別に用意するのが理想的だ。破損などで交換する場合、リングの交換方式は各社によって違うので、専門店に持参して交換してもらおうのが確実である。

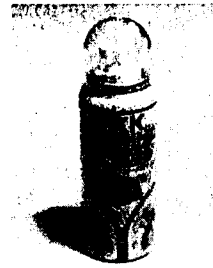


シャフトの適正な長さ。平地では前腕が水平になるように、下りてはそれよりも10°前後長くするのがよい。ストックの長さが正しくないと自然な歩行フォームも生まれない

### 収納

シャフトを短くたたんだら、右に回してかならずロックしておく。山でよくストックの先端だけが落ちているのを見かけるが、たたんだときにロックしておけばシャフトを落とすことがない。次に使うときにも、まず最初に「左に1回転」ということを習慣づけられる。

到着地点に着いてストックをたたんだら、ケースに入れて、バッグに入れるか手で持つ。バスや電車の中ではザックに付けたりしないこと。なお、専用のストック袋がレキ社から発売されている。



シャフトのメンテナンスにはシリコンスプレーがよい。ファスナーなどにも使われるもの



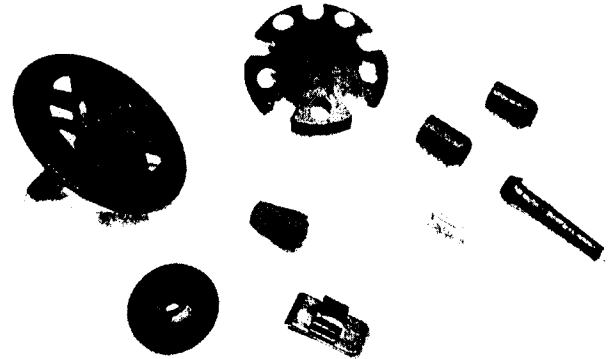
平地歩行の基本フォーム

まず、ストックの適正な長さを数値として知っておきたい。グリップを持って、ストックが地面に垂直になるようにやや前方に突く。このときにひじがほぼ直角に曲が

### 平地・緩い登り

## ストックワーク

り、前腕が水平になるのが、平地または緩やかな登りでの適正な長さである。この長さを120cmなどと覚えておいて、山で徐々に調節できるようにする。ストックの使い方には技術というほど大げさなものではなく、適当にバランスを補助するように使えばよい。普通の歩行なら、前足の位置よりも前に突かないようにしながら、体の動きに従って、石突きを後方に自然に流すようにする。無理に強い力で押す必要はなく、軽く力を込める程度でも、ほどほどに足腰がサポートされている。このようにストックを使うと、歩くことがより全身運動に近いものになる。ジョギングをするときのように、自然なラインで腕を振ることが大切だ。ストックの長さが適正でなかったり、ストックに力を込めて頼りすぎると、かえって疲れてしまう。



さまざまなストックのパーツ。シャフト以外はほとんど取り替えが可能だ

### メンテナンス

ストックで故障するのは、ほとんどが継ぎ目の部分である。その第一の原因は、すでに述べたように、ロックと解除のときにネジを回しすぎるから。そして第二の原因が、メンテナンスがよくないためにシャフトの内側が腐食して、スライドとロックがうまくいかなくなるものだ。

シャフトの内側にはアルミ合金が使われているが、これは腐食に弱い素材である。雨の中などで使ってそのままにしておいたために、アルミが腐食してだめになる例が多い。これを防ぐには、帰宅したら必ずロックを緩めておく。できればシャフトを抜いて分解し、しばらく放置しておくだけで自然に乾燥する。

潤滑油になるオイルなどを使うのは厳禁だが、ネジの部分とパイプの中にシリコンスプレーをさしておくとも腐食しにくく、しかもスライドが円滑になる。

## [ 技術情報 ]

### スピーディな歩行

速いスピードで歩くときには前方へのバランスがとりにくく、太ももに大きな負担がかかっている。この場合は足の前方にストックを振り出して突き、適度に上半身の動きを支えてやるのが効果的。シングルではスムーズな動作がむずかしく、ダブルストックならではの使用方法である。もっとも、ハイキングで使うことは少ないだろう。



スピーディな歩行では2歩くらい前にストックを出す



急な登りでは前足荷重を補助するようにストックを使う

### 急な登り

基本的には前足に近い位置にストックを突き、立ち上がると同時にストックを押しサポートする。場合によっては体の横や斜め後方に突くこともある。ストックに体を預けるような使い方でなく、あくまでも足で立つのがメインで、ストックは補助的に使うこと。グリップが頭よりも上になるようにだと高すぎる。使いにくいなら、シャフトをいくぶん短めに調節する。

### 下り

下りでは、シャフトの長さをプラス10センチにするのがひとつの基準だが、これには個人差があるので、各自の経験によって使いやすい長さを把握しておく。

ストックの使い方は、意識的に前方に突きを出して突き、上半身を軽く支えるようにする。下りで苦労する人は斜面をこわがるあまり、しばしば腰が引けて後傾姿勢になってしまうのだが、ストックを使えばこの欠点が補止されて、よい下りのフォームに変わることが多い。一方、山を歩き慣れた人がストックを使うと、スピーディに下ることが出来る。



下りでは前方に突いて上半身のフォームを調節する

### 段差の登降

段差の登降は足に大きな負荷がかかり、特に下りはひざにわるい衝撃を与える。しかし大きな段差でも、ストックを使ってサポートすれば楽に登り下りできる。使い方は常識的なもので、登りは両ストックを突いてサポートしながら立ち上がる。下りは踏み出す位置の両脇にストックを突き、なるべく静かに降りればよい。



(3)ストックを押しながら立ち上がる



(2)前足を踏み出す



(1)両ストックを段の上のせる

### 健康上の効果

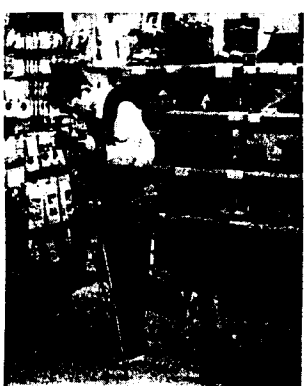
以上のように、ストックワークといっても特別なテクニックを使うわけではなく、歩行時の自然な動きを促進するようない方が大切なようだ。無理な位置で体を支えたり、ストックに頼りすぎて足さばきがおろそかになるようでは逆効果である。また、ダブルストックによって、初めて自然な動きが可能になる。シングルストックは片手だけに負荷がかかり、利き腕の側にかたよった不自然な動きになりがちだ。

さて、最近の鳥海氏は、つねにダブルストックで山を歩いている。自然な上半身の動きを伴いながら歩くことは、全身の血流を促進し、健康上でも大きな効果があるのではないかと。いずれ実験データなどによって、その具体的な効果を確かめてみたいとのことだった。

(協力)鳥海良二(OD BOX自由が丘店)



(1)降りる位置に両ストックを突く



(2)ストックを押しながら降りる