

これから買うなら要チェック!

# 覚えておきたいシューズの基本

ペダルとクリートを一体化させるビンディングシューズは、普段履いている靴よりもしっかりとフィットすることが重要だ。しっかりとホールドされていないとシューズの中で足が動いてしまったり、衝撃で脱げてしまい思わぬ事故につながる可能性がある。膨大な種類の中から自分に合ったお気に入りの一足を見つけるためにもサイズや素材などをしっかりと把握したうえで、お店に行き試着してみることをおすすめする。

## POINT 2 留め具

### 流通している数が多い「ベルクロ+ラチェット式」

シューズの中でも、負荷がかかる足首に近い部分に強度のあるラチェット式バックルを使用した最もポピュラーなタイプ。1.5mm前後ずつ調整ができるピッチを使えば足をしっかりとホールドすることが可能



### 幅広い人の足の形状にフィットする「ワイヤー式」

近年、増加しているワイヤー式。足の甲に這わせたワイヤーをダイヤルで細かく調整することができ、さまざまな足型にフィットする。つま先までしっかりとホールドさせたいならダイヤルが2つのものを選ぼう



### 初級者にも扱いやすいシンプルな「ベルクロ式」

留め具がすべてベルクロでできたタイプはフィッティングに慣れていない人でも簡単に装着できるシンプルな構造が特徴。細かな締め付けの調整はできないが、金具が少ないぶん軽量のものが多い



## POINT 1 サイズ

### ほとんどがEUサイズで表記、「Cm近似値」を参考にしよう

海外のブランドを中心にほとんどがEUサイズで表記されている。もちろんそれらのブランドごとに「cm」へと換算した一覧が表記されている場合があるがそれはあくまで近似値だ。また日本人には足の幅が広いタイプが多いので縦方向のサイズが合ってもフィット感が得られないこともある。数字に囚われず、1度しっかりと試着するのがベストだ!

内側をCHECK



### シューズサイズ表

EU	42.5	43	43.5	44	44.5	45	45.5	46	46.5	47	48	49
CM	26.8	27.2	27.5	27.8	28.2	28.5	28.8	29.2	29.5	29.8	30.5	31.2

  

EU	36	37	37.5	38	38.5	39	39.5	40	40.5	41	41.5	42
CM	22.5	23.2	23.5	23.8	24.2	24.5	24.8	25.2	25.5	25.8	26.2	26.5

※上記はシマノ製品におけるcm換算近似値です。※メーカーによってサイズが異なる場合があります。

## POINT 4 アッパー

### 履き心地を左右する重要な「素材と形状」

アッパーとはシューズの外側を覆っている部分のことで、足への接地面積が多い。そのため、素材の柔らかさ・通気性・形状といったさまざまな要素が履き心地に影響する。試着時は写真の4つのポイントのフィット感をチェックしよう!

CHECK



CHECK

### 高性能インソールにも注目!

個人差はもちろん、左右の足型が違うという悩みをもったライダーも多いはず。そこでいま、フィット感や快適性が向上するインソールが続々と登場し注目を浴びている。なかでも熱を加えると自分の足型へ成型できる「熱成型インソール」が多く、まるでオーダーメイドのようなフィット感を手に入れることもできるのだ。そのほか厚みが異なるシムを揃えたメーカーもある



## POINT 3 ソール

### クリート穴

ペダルに装着するためのクリートを取り付けるネジ穴。ロード用は3穴が基本だがスピードプレイなどペダルの種類によっては4穴対応のモデルもある

### 通気口

シューズの中に溜まった熱気を放出するために設けられているベンチレーション機構。風通しを良くすることで内部の温度を適正值に近づけることができ、夏場のライドにとっても重宝する

### ヒールカップ

歩行時に地面と接地する部分。歩くことが少ないハイエンドなものほどその面積は最小限になっている。反対にエントリーモデルの場合はやや大きめにつけられていることが多い

### カーボンor樹脂!? 硬さを変えてソール選び

用途に合わせて選んで欲しいのがソールの素材。カーボン素材なら剛性にあわせて効率よくパワーを伝えることができるため、レース派におすすめ。反対に樹脂素材を使った柔らかめのソールならペダリング時のプレを吸収、足への負担も減るためロングライドにもおすすめ

