

登山・トレッキングに伴う服装・装備・注意事項



◆服装

- ・基本
山では風雨を防ぎ、寒さ暑さをコントロールするレイヤリング(重ね着)が基本です。また、着替えも適宜持参しましょう。宿泊時や雨天対策だけでなく日帰り登山でも、下山後の温泉は楽しみです。
 - ・シャツ、ズボン、下着
ズボンは伸縮性のある動きやすいもの。ポリエステル・ウールが基本。綿製は絶対ダメ。下着もポリプロピレン、クロロファイバー系素材の(何れも吸水性がない)もので、体にきつすぎず、程よくフィットしたサイズが素材の特性をより引き出す上で重要です。シャツは衿の部分の素材にも注意すること。肌の弱い人も着用出来る様に首に当たる部分が、ナイロンやコットンになっている製品がありますが、これは濡れると処置に困ります。
 - ・防寒着
夏場でも山上は冷え込みます。セーターかフリース、ダウンなどを持参しましょう。
 - ・登山靴
布製ではなく、外は革製で内がゴアテックス、底がビブラム等の固い登山靴を勧めます。冬場は特に布製は不可。
 - ・帽子
夏は日よけ、冬場は寒さ対策の他、落下物・雨天対策のために必要です。降雨・降雪時に撥水性や保温性のあるウインドストッパー、ゴアテックスがお勧め。冬場はインナーに保温性があり耳の隠れるものと目出帽(バルクラバ)の2つを用意。
 - ・手袋
寒さ対策の他、岩場・鎖場・ロープが張ってある箇所を通過する時は必要です。冬場はグローブはインナーとオーバーの2種類が必要。オーバーグローブは、ゴアテックスなど防水素材。オーバーグローブは、もしもの時のために、できれば、2セット持ったほうが良い。
 - ・サングラス
紫外線や飛来する石やゴミから目を守る。とくに雪山では、強い紫外線と照返しにより、目を傷めることが多いため、必ず持参しましょう。
- ## ◆持ち物
- ・ザック
テント泊の場合のザックは50ℓ以上ですが、30~40ℓあれば小屋泊にも対応します。軽量化にはシンプルなものが良い。雨天対策のためのザックカバーも合わせて用意します。最初からザックにセットされている製品もあります。
 - ・水筒(ペットボトル)、テルモス
水量は1~2ℓが目安。冬場はテルモスに温かいものも持っていこう。
 - ・レインウェア
山での必須アイテムです。ゴアテックスが主流です。冬はウィンタージャケット・オーバースボンでも良い。
 - ・ロングスパッツ
雨や雪が靴の中に入るのを防ぎ、ズボンの裾がひらひらしてアイゼンを引っ掛けることを防ぐ役割。
 - ・ストック
トレッキング用に作られた2段~3段伸縮式のストック。アンチショックスプリング入りもある。雪道ではバランス確保のための必需品である。雪用リングに付け替えると歩きやすい。
 - ・ピッケル
冬山時。シャフトが真っ直ぐで下げて持った時に石付(先っちょ)が足首のくるぶしのところにあるくらい的一般用。急斜面、直壁には短いもの、アイスアックスになるので、リーダー会に相談してください。
 - ・アイゼン(クランポン)
プレスアイゼンが主流、10本爪アイゼン以下が冬の低山向き。夏場の雪渓では6~4本歯の簡易(軽)アイゼンで可。新規購入の場合は靴底とアイゼンの形状が合うか必ずチェックすること。靴持参が間違いない。
 - ・ヘッドランプ
ランプを使うのは、宿泊山行時だけではない。特に冬の夜は思ったより早く来る。日帰り山行でも非常装備として持参しよう。LED式のヘッドランプがコンパクトでお勧め。
 - ・その他
地図、お弁当、レジャーシート、タオル、ゴミ袋、トイレトペーパー、保険証の控え、ホイッスル、シェラカップ、コンロ、コッフェル、着替え、タオル、細引き、虫よけ、エマージェンシーキット