



初心者の山歩き〔準備編〕

山歩きや登山を快適に楽しみ、また事故を防ぐための服装や道具について、Mt.石井スポーツの登山学校事務局長の東 秀訓(ひでのり)さんに伺いました。

山歩きの服装と持ち物

山は平地と環境が大きく異なるため、適した服装や道具を用意する必要があります。例えば、標高が100メートル上がるたびに気温は0.6度下がるので、保温対策は万全にしなければなりません。積雪のない時期に低山に登る場合でも以下のようなものは必須です。

参考、写真提供／Mt.石井スポーツ「THE EARTH」(仕様は2019年6月時点)



(注) モデル着用写真と下記紹介製品は一部違うものがあります。製品は一例です。

レインウェア(上着)

レインウェアは雨や風から身を守る防水透湿性の上下に分かれた山用を選びます。防水透湿素材なので、肌寒いときはコート替わりにも使えます。



MILLET TYPHON 50000ST



ジャケットとズボンで分かれたタイプが着替えやすく便利。

防寒着(中間着)

保温性の高いフリースジャケットなどを用意します。



MOUNTAIN HARDWEAR/OE8201

ズボン

伸縮性の高いストレッチ素材を使った長ズボンを。



TERNUA NASU PANT M AF

トレッキングシューズ

不安定な山道でもグリップが良く、足首をしっかり包み込んでくれる山登り用の靴には、ハイキング用から降雪期の高山用まであります。日帰りの山歩きからはじめる初心者であれば、軽登山靴(トレッキング・ブーツ)が良いでしょう。転倒によるケガを防ぐためミッドカット以上のものを。つま先を靴の先端に合わせたとき、かかとに指1本分のゆとりがあるものを選びます。



AKU MONTERA II GTX

リュックサック

日帰りの山歩きでも必要なものを無理なく納めるなら25リットルから30リットルくらいの容量のあるものを選びましょう。



SALOMON OUT NIGHT

ポイント!

荷作りも工夫しよう

荷作りの際、着替えなど軽くてかさばるもの、あまり使わないものは下部底に。カメラや地図、雨具、保温着など、ひんぱんに使うものは上部か左右のポケットに入れます。

くつ下

中厚で速乾性素材やウールのもの。予備も用意します。



PAINE メリノウールソックス

手袋

UVカット機能を備えたトレッキンググローブ。メッシュ素材、汗ムレも抑えられる。



PAINE UV トレッキンググローブ

帽子

頭部のケガの防止、熱中症、日焼け対策のためにかぶります。



THE NORTH FACE
Novelty Horizon Hat

ヘッドランプ

ヘッドランプは登山の必需品。予備電池も用意しておきます。



PETZL ティキナ



日帰りでも日没までに下山できないと登山道は真っ暗になり、動けなくなってしまふ。ヘッドランプは欠かせない。

地形図・登山地図、コンパス(磁石)

国土地理院発行の2万5000分の1の地形図か、登山道が分かりやすく示された登山地図を用意します。コンパスは、夜間の視認性にも優れたタイプを。



Suunto A-30

いざという時のため、絆創膏などの救急用品や常備薬、健康保険証(コピーも可)も必要です。トイレのない長めのルートなら非常用トイレも持参しましょう。その他、必要に応じて、下着の替え、サングラス、ザックカバー(防水対策)、タオル、日焼け止め、虫除け、トイレトペーパーなどを用意します。

水筒

山での行動時間1時間当たり300ミリリットルを目安に、5時間の日帰りハイキングでは1.5リットルほどの飲み物を用意します。



THERMOS ステンレスボトル

トレッキングポール

登山の安全をサポートしてくれます。コンパクトに収納できる軽量のモデルもあります。



BLACK DIAMOND トレイル

ポイント!

レンタルを上手に活用

Mt. 石井スポーツなど、登山装備のレンタルを行っているWebショップがあります。リュックサック、シューズ、トレッキングポール、レインウェア、ヘッドランプ、スパッツの6点セットが1万円程度で借りることができます。



▶ Mt. 石井スポーツ
レンタル山専