

基本的な登山装備の 選び方

20:15～21:00

基本的な登山装備の 選び方

情報が溢れる良い時代

基本的な登山装備の選び方 と検索

すべて 画像 動画 ショッピング ショート動画 ウェブ 書籍 もっと見る ▾

ツール ▾

ここでは登山服装のアイテムごとの選び方を紹介します。

1. ベースレイヤーは速乾性で選ぶ ...
2. ミドルレイヤーは保温性で選ぶ ...
3. アウターレイヤーは防水透湿性で選ぶ ...
4. 防寒着は保温性やコンパクトさで選ぶ ...
5. ボトムスは歩きやすさや耐久性で選ぶ ...
6. 靴・靴下は自分の足に合ったものを選ぶ ...
7. ザックはサイズやフィット感で選ぶ ...
8. 帽子は透湿性や保温性で選ぶ

その他のアイテム... • 2020/12/23



プレミアム・アウトレット

<https://www.premiumoutlets.co.jp> > ... > 特集 ⋮

登山の服装を一から解説！初心者が知っておきたい選び方の ...

🔍 強調スニペットについて • 🗨️ フィードバック



モンベル

<https://www.montbell.jp> > generalpage > disp ⋮

登山装備ガイド 基本編

2025/04/01 — 日帰り登山なら、防寒着や食料を入れて余裕がある20～30L程度の小～中型パックがおすすめ

ここでは登山服装のアイテムごとの選び方を紹介します。

1. ベースレイヤーは速乾性で選ぶ ...
2. ミドルレイヤーは保温性で選ぶ ...
3. アウターレイヤーは防水透湿性で選ぶ ...
4. 防寒着は保温性やコンパクトさで選ぶ ...
5. ボトムスは歩きやすさや耐久性で選ぶ ...
6. 靴・靴下は自分の足に合ったものを選ぶ ...
7. ザックはサイズやフィット感で選ぶ ...
8. 帽子は透湿性や保温性で選ぶ

[その他のアイテム...](#) • 2020/12/23



プレミアム・アウトレット

<https://www.premiumoutlets.co.jp> > ... > 特集 [⋮](#)

[登山の服装を一から解説！初心者が知っておきたい選び方の ...](#)

[? 強調スニペットについて](#) • [🗨️ フィードバック](#)



モンベル

<https://www.montbell.jp> > generalpage > disp [⋮](#)

[登山装備ガイド 基本編](#)

2025/04/01 — 日帰り登山なら、防寒着や食料を入れて余裕がある20～30L程度の小～中型パックがおすすめ

1. ベースレイヤーは速乾性で選ぶ ...
2. ミドルレイヤーは保温性で選ぶ ...
3. アウターレイヤーは防水透湿性で選ぶ ...
4. 防寒着は保温性やコンパクトさで選ぶ ...
5. ボトムスは歩きやすさや耐久性で選ぶ ...
6. 靴・靴下は自分の足に合ったものを選ぶ ...
7. ザックはサイズやフィット感で選ぶ ...
8. 帽子は透湿性や保温性で選ぶ



様々な登山装備ブランドがあります



2025/4/1



登山装備ガイド 基本編

山を安全・快適に歩くためには、適切な装備が必要です。無事山の登山を想定した基本装備についてご紹介します。

- [山歩きの基本知識](#)
- [日帰り登山の装備例](#)
- [日帰り登山のおすすめウエア](#)
- [日帰り登山のおすすめギア](#)
- [装備チェックリスト](#)
- [フレンドエリアおすすめ山](#)
- [安全に登山を楽しむために](#)

山歩きの基本知識



● どんな山がいい？ はじめての山選び

まずは行ってみたい山のイメージを膨らませてみましょう。重要なのは、自分のレベルにあった山を選ぶこと。ガイドブックやインターネットの情報も参考になりますが、初心者には経験者に同行してもらったり、[トレッキングツアー](#)などに参加して、山歩きの基本を経験者から学ぶのがおすすめです。

● はじめての山選びのポイント

モンベルホームページより

日帰り登山のおすすめウエア

ウエアの基本「レイヤリング」

気温は標高が100m上がるごとに約0.6℃下がるといわれ、登山口から山頂までの気温差や、行動中の発汗・体温の上昇を考慮したウエア選びが欠かせません。

そこで重要となるのが「レイヤリング」です。レイヤリングとは、ウエアをアウターレイヤー・ミドルレイヤー・ベースレイヤーの3つの層に分け、適切に脱着することで快適な体温環境を保つという考え方です。



3つのレイヤーの機能と役割

アウターレイヤー（防水・防風）→ 雨風から体を守る。
ミドルレイヤー（保温・通風）→ 保温性を確保しながらウエア内をドライに保つ。
ベースレイヤー（吸汗・速乾）→ 肌表面の汗を素早く吸水・蒸発し、汗冷えを防ぐ。

レイヤリングシステムについて

アウターレイヤー

雨や風、寒さから身体を守る役割を持つのがアウターウエア。上下セパレートタイプで、防水透湿性や保温性、軽量性など、用途に合わせた仕様で選べよう。



スチームクルーザー
ジャケット Men's
価格 ¥22,000 (税込)



テンベスト ジャケット
Women's
価格 ¥34,200 (税込)



レイントレッカー ジャケット
Men's
価格 ¥29,200 (税込)



スーパードライテック
レインパンツ
Women's
価格 ¥13,000 (税込)



GORE-TEX レイン
パンツ Men's
価格 ¥21,500 (税込)

レインウエア（登山用）一覧へ

ウインドシェルは防風性に優れ、晴天時の防寒などで活躍します。ソフトシェルは防風性と保温性を備える高機能ウエアです。



LLリストレッヂ ウィンドパーカ
Men's
価格 ¥10,450 (税込)



ウインドフリスト フリントパーカ
Women's
価格 ¥9,900 (税込)



ウルトラ ライトシェル
パーカ Women's
価格 ¥9,350 (税込)



クロスランナー ジャケット
Women's
価格 ¥11,550 (税込)



クラッグジャケット
Men's
価格 ¥13,530 (税込)

ウインドシェル（登山用）一覧へ

ソフトシェル一覧へ

ミドルレイヤー



ウィックロン XEO
ロングスリーブ シップ
シャツ Men's
価格 ¥5,800 (税込)



WIC.ライト シングルボタント ロングスリーブシャツ
Women's
価格 ¥6,400 (税込)



クール ロングスリーブ
T Men's
価格 ¥4,800 (税込)



WIC.ボーター ロングスリーブT Men's
価格 ¥5,200 (税込)



シャミースジャケット
Men's
価格 ¥7,040 (税込)

ミドルレイヤー（中間着・行動着）一覧へ

トレッキングパンツ・ショーツ

モンベルホームページより

● バックパック (23L) に入る装備の例

日帰り登山でも緊急時の備えとしてヘッドランプや救急セット、エマージェンシーシートは必ず携帯します。また道迷いを防ぐための地図とコンパスは必須アイテムです。食事の際にバーナーとクッカーがあれば温かいものを食べることができます。水分、行動食は行動時間と運動量に応じて用意しましょう。



(1)ヘッドランプ (2)サングラス (3)ウインドシェル (4)レインパンツ (5)レインジャケット (6)バックパック (7)クッション (8)ネックゲーター (9)グローブ (10)マスク (11)ウォーターバック (12)マップケース、地図、コンパス (13)虫よけスプレー、ウェットティッシュ、タオル、ビニール袋 (14)フリーズドライ食品 (15)バーナー&クッカー (ジェットボイル)、カップ、カトラリー (16)サコッシュ、財布、筆記用具、行動食、サプリメント (17)モバイルバッテリー、乾電池、ホイッスル、ライター、リップクリーム、マルチツールナイフ、日焼け止め (18)携帯トイレキット、ティッシュ (19)手ぬぐい (20)エマージェンシーシート (21)救急セット

モンベルホームページより

TECNICA

SALE

キリマンジャロII GTX

- スエードレザーアッパー+ナイロンアッパー
- ゴアテックス防水
- ビブラムソール

履き心地のよい登山靴

在庫限り

¥28,600→ ¥17,160-



すべて 画像

ここでは登山服装

1. ベースレイヤー
2. ミドルレイヤー
3. アウターレイヤー
4. 防寒着は保温性
5. ボトムスは歩きやすさ
6. 靴・靴下は自分
7. ザックはサイズ
8. 帽子は透湿性や

その他のアイテム



プレミアム
<https://www.premium.com>

- 登山装備 ワークマン
- 登山 初心者 装備 ワークマン
- 登山 持ち物リスト モンベル
- 登山 初心者 装備 女性
- 登山道具 一式
- 登山 持ち物 最低限
- 登山 持ち物 上級
- 登山 持ち物 チェックリスト
- 日帰り登山 持ち物 女子
- 買ってよかった登山道具

不適切な検索候補の報告

登山の服装を一から解説！初心者が知っておきたい選び方の ...

🔍 強調スニペットについて • 🗨️ フィードバック



モンベル
<https://www.montbell.jp> › generalpage › disp

登山装備ガイド 基本編

2025/04/01 — 日帰り登山なら、防寒着や食料を入れて余裕がある20～30L程度の小～中型パックがおす



登山 初心者 装備 ワークマン



すべて

画像

ショッピング

動画

ショート動画

ニュース

ウェブ

もっと見る ▾

ツール ▾



ワークマン公式サイト

<https://www.workman.co.jp> > ニュース&トピックス

[【トレッキングは全身ワークマン!!】6点セットが1万円以下 ...](#)

2022/09/08 — シューズを含むワークマンのトレッキング6点セットは税込9240円で圧倒的なコスパがあります。当社は「価格据え置き宣言」でPB製品の値上げをせず、今期は ...



YAMA HACK

<https://yamahack.com> > ...

[ワークマンで買える！低山やハイキングに使えるコスパ最強の ...](#)

ワークマンで買える！低山やハイキングに使えるコスパ最強のアウトドアウェア・フィールドコア | 高耐久シューズ アクティブハイク・フィールドコア | アクティブハイクサミット ...



ワークマン公式オンラインストア

<https://workman.jp> > shop > eoutdoor

[アウトドアをはじめよう！初心者にもオススメのコスパ抜群 ...](#)

全国の店舗で受け取れば送料無料！！お買上1万円以上も送料無料！アウトドア初心者はもちろん、上級者のサブアイテムとして、アウトドアに使えるワークマンの商品をご紹介します

1. ベースレイヤーは速乾性で選ぶ ...
2. ミドルレイヤーは保温性で選ぶ ...
3. アウターレイヤーは防水透湿性で選ぶ ...
4. 防寒着は保温性やコンパクトさで選ぶ ...
5. ボトムスは歩きやすさや耐久性で選ぶ ...
6. 靴・靴下は自分の足に合ったものを選ぶ ...
7. ザックはサイズやフィット感で選ぶ ...
8. 帽子は透湿性や保温性で選ぶ



アウターレイヤー

雨・風・雪などから体を守る



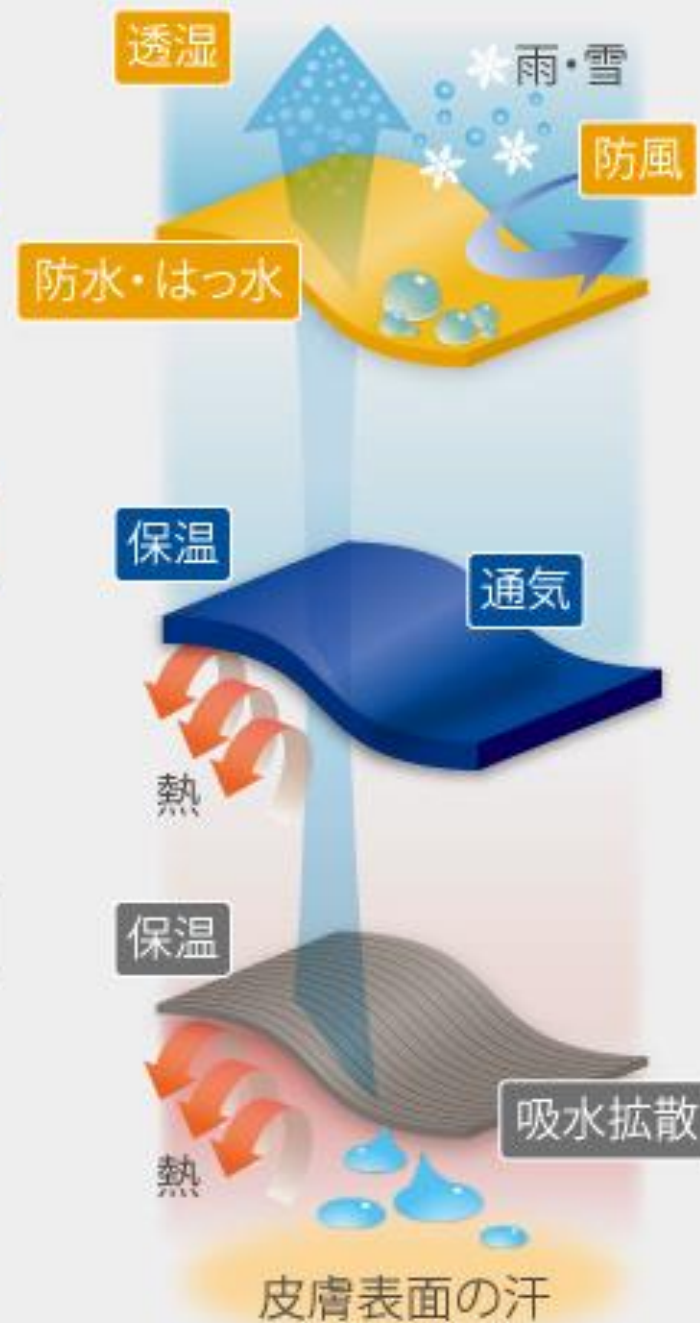
ミドルレイヤー

保温性を確保しながらウェア内をドライに保つ



ベースレイヤー

汗を素早く吸水拡散し汗冷えを防ぐ



アウターレイヤー

雨・風・雪などから体を守る。

悪天候時のレインウェアや雪山のアウターレイヤーとして開発されているアルパインウェア。刻々と代わる過酷な環境に対応するため、優れた素材を使った機能的なウェアが求められます。

ミドルレイヤー

保温性を確保しながらウェア内をドライに保つ。

行動中に着用する「行動着」、休憩中や気温の低いときに羽織る「保温着」があります。主に保温性の確保が目的となりますが、気象条件や発汗・運動量などに応じ、汗をスムーズに透過させる通気性や速乾性も大切なポイントになります。

ベースレイヤー

汗を素早く吸水拡散し汗冷えを防ぐ。

素早く汗を吸水拡散して肌をドライに保つことと、保温性の確保が主な目的です。気象条件、発汗量や運動量などに応じて選択します。

高所での登山・トレッキングに



アウターレイヤー



ストームクルーザー
ジャケット



スーパードライテック
レインパンツ

レイン
ウェア



ミドルレイヤー



WIC.ボーダーロング
スリーブジップシャツ



サウスリム パンツ
ライト

シャツ



ベースレイヤー



ジオライン L.W. Tシャツ

アンダー
ウェア

モンベルホームページより

2,000m以上の高山になると寒暖差は激しく、休息時は予想以上に冷え込みます。運動時にかけた汗を素早く吸収拡散するインナーと温度調節が容易なソフトシェルを組み合わせ、汗冷え対策を行いましょう！

北海道の山は、
上着（アウターレイヤー）

夏・冬

が必要と考えて下さい。

寒さ対策は、
重ね着！
で対応します。

まとめ

**一番大事なことは、レイヤリングで
汗冷えを防ぎ（低体温）、
安全に帰宅する事です。**

どうぞご安全に！