

山への準備 I

まずは「登山の三種の神器+ポール」

靴のタイプ



→ アッパーはオールレザーで、足首まわりは柔軟な革を使用。ハードな登山にも耐えられる堅牢性と履き心地のよさを両立させた靴。ソールもグリップ力の高い構造を工夫している

登山靴

← アッパーに化繊(ナイロン)を使用し、強さが必要な部分をレザー(革)で補強している。日帰り登山など軽量の荷物を想定しており、比較的ソフトなつくりになっている



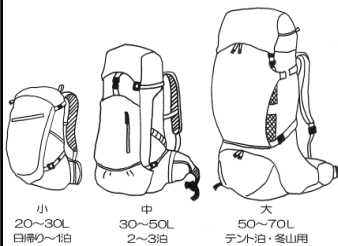
レインウェア



ゴアテックスの最新素材を使用したものは、高価だが信頼性が高い。各メーカーのオリジナル素材による、比較的安価な製品もある。レインウェアは消耗品という一面もあり、山行回数と予算を考慮して選ぶのがいいだろう

山への準備 II

ザックの種類



小 20~30L 日帰り~1泊
中 30~50L 2~3泊
大 50~70L テント泊・登山用

ザック



トッローディング式、長期の小屋泊まりやテント泊まりに向けた中型ザック。容量40~50L。背面板が調節可能で、前面に軽いものを挟み込めるバンジーコードがついている



トッローディング式、1泊2日の小屋泊まりに向けた小型ザック。この製品は容量32L、雨ふたポケット、サイドポケット、ハイドレーションシステム(歩きながら水が飲める)がついている



パネルオープン式で荷物の出し入れが楽な、日帰りハイキング向き小型ザック。この製品は容量28Lで、小型ながら2気室構造。レインカバー、ストックホルダーがついている

ザックのフィッティング



トッスタビライザーを引いてザックを引き寄せますが、強く張りすぎないこと。最後に、必要な場合はチェストストラップを締める



ウエストベルトを締める。ウエストベルトの中心が腰骨の上を通るのが適正な位置である。ショルダーストラップを引いて微調整する

ザックを背負い、ショルダーストラップを引いて背中へフィットさせ、ウエストベルトが適切な位置にくるように調節する



登山の三種の神器

- ・ 登山靴
- ・ 雨具：上下セパレート
- ・ ザック
- ・ +ポール

山への準備Ⅲ

必携の用具



- ①レインウェア ②防寒着 ③帽子・ホルダー ④ヘッドランプ・予備電池 ⑤アーミーナイフ ⑥ライター ⑦時計 ⑧コンパス
 - ⑨地図 ⑩手帳・ペン ⑪身分証明書・保険証 ⑫タオル ⑬ペーパー ⑭水筒 ⑮薬品・救急用品
- ⑬レインウェアは登山用。防寒着は薄いフリース、ヤッケ、ベストなど。
 地図はビニール袋などに入れてすぐ見られるようにしておく。水分は各種飲み物と合わせ⑬程度持つ。ナイフ、ライター、身分証明書(免許証など)、保険証(コピー可)は非常用。薬品はキズの手当てができる最少限の医薬品、救急用品を用意する



数種類の食料をビニール袋に入れて、すぐに食べられるようにして行動食。



体力が弱くなったときに食べられる非常食は不可欠。日頃から探しておくべき。

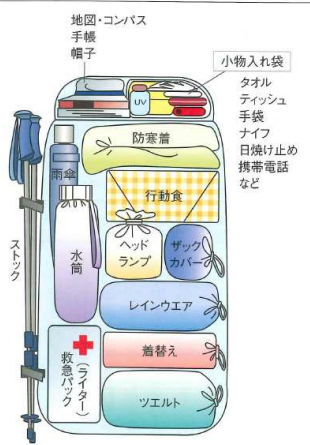
山への準備Ⅳ

選択して持つもの



- ストック:足腰の負担を軽減できるが、体の強い人はなくてもよい
- 軽アイゼン:雪深いあるコースで使う
- ザックカバー:ザック内を防水バックキングしていれば不要
- 雨傘:風のない樹林帯や林道などで便利
- 保温ポット(テルモス):ホットドリンクがすぐに飲めて体が温まる
- ガスコンロ:ピクニック時に威力を発揮する
- 燃料:小サイズ(100g程度)のカートリッジが便利
- カップ:火にかかけられるカップもある
- ナイフ:フレード1~2枚とハサミが付いたものが便利。あまり多機能だと重くなる
- サングラス:残雪のあるコースでは必携
- 日焼け止め:低山ハイク以外ではほぼ必携。曇りが日焼けしやすい人は日焼け止めリップクリームも
- ツエルト:1~2人用で250g程度と、非常に軽い製品もある
- 携帯電話:緊急時の通報ができる。通話可能エリア、バッテリー管理など注意点もある

バックキング



装備の使用頻度をよく考えてバックキングしよう。最下部には行動中はほとんど使わないもの、中間部にはたまにしか使わないもの、上部にはよく使うものを入れる。使用頻度の高い小物類は、雨ふたのポケットに入れるとよい

山への準備 V



ベースレイヤー

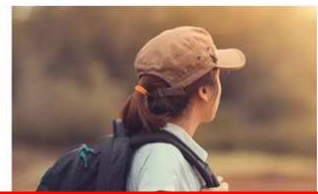
汗を素早く吸水拡散し汗冷えを防ぐ

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

アウターレイヤー

雨・風・雪などから体を守る



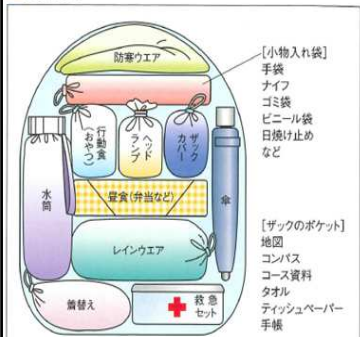
日帰り登山

気軽にチャレンジできる、日帰りトレッキング。まずはここから山歩きに慣れていきましょう。注意しておきたいポイントは装備。日帰りといっても、スニーカーやタウン仕様の雨具などで出かけるのは禁物！安全のためにもシューズやレインウェアはアウトドア用のものを揃えていくのが基本。

山への準備 VI

注
登山用・ハイキング用の装備
※必要なものは変わらない

バックギング



いちばん下には行動中使わないもの、中間部にはたまにしか使わないもの、最上部にはすばやく取り出す必要のあるものを入れる。ポケットには何度も出し入れする地図、手帳、タオルなどを入れておく。すき間を埋めていくようにバックギングしてきれいな形にまとめる

公益社団法人
日本山岳ガイド協会

安全登山ハンドブック 標準携行品リスト (装備表)

安全登山ハンドブック 多くのに必要な標準携行品リスト (登山の装備リスト)
○=必須品、必要なもの、△=状況次第またはあれば便利、×=キャンプ時は準備時に利用

持ち物項目 (装備の名称)	チェック欄	ハイキング	登山	高山	登山	高山
		標準	最低	最低	最低	最低
ハイキングシューズ、ブーツ		○	○	△	△	△
登山靴 (トレッキングブーツ)			△	○	○	△
登山靴 (三季用 マウンテンブーツ)			△	○	○	○
雪山登山靴 (雪山用マウンテンブーツ)					△	○
レインウェア、ジャケット&パンツ		○	○	○	○	△
全天候型ジャケット&パンツ					△	○
フリースジャケット/薄手、厚手		○	○	○	○	○
軽量ダウンジャケット					△	△
夏用ミドルウェア (吸汗速乾性のシャツなど)		○	○	○	△	○
冬用ミドルウェア (メリノウールのシャツ)					△	△
夏用の吸汗速乾性素材のもの		○	○	○	○	○
冬用メリノウール素材のもの					△	△
靴下各種 (メリノウールなど)		○	○	○	○	○
夏用グローブ (ナイロン製など)		○	○	○	○	○
夏用・春秋用防寒用グローブ フリース					△	○
冬用グローブ(ウールなど)+オーバーグローブ					○	○
レインハット、日除け帽		○	○	○	○	○
冬、春秋用ウール製のスキー帽子					○	△
ウール製のバラクラバ 目出し帽						△
ヘッドライト		○	○	○	○	○
サングラス		△	○	○	○	○
オーバーゲーター					△	○
ファーストエイドキット		△	○	○	○	○
水筒+保温水筒 (寒い季節に)		○	○	○	○	○
ナイフ		○	○	○	○	○
汗拭き用タオル		○	○	○	○	○
バックパック リュック(ザック) 各種用途ごとに		○	○	○	○	○
バックパック用レインカバー		○	○	○	○	○
国土地理院地形図、登山用地図、コンパス		○	○	○	○	○
トレッキングポール、ストック		△	△	△	△	△
エマージェンシーブランケット (非常時に)		△	△	△	△	△
ヘルメット						○
ツェルト					△	○
携帯トイレ					△	○
ホイッスル		△	○	○	○	○
登山用携帯発電機 (非常時に)		△	○	○	○	○

※スニーカー、ウォン、アゼン、ビッケルなど履き替用履、ロープなど装備での装備は含まない。
※必須品、行動中必要な品類、お盆、非常時など一部の生活用品は含まない。
※キャンプ、スノーシュー、バナー、クッカーなどはキャンプ用品は含まない。

山と溪谷社
登山技術全書 登山入門より

バックギング



装備の使用頻度をよく考えてバックギングしよう。最下部には行動中ほとんど使わないもの、中間部にはたまにしか使わないもの、上部にはよく使うものを入れる。使用頻度の高い小物類は、雨ふたのポケットに入れるとよい

山への準備Ⅷ

宿泊登山には
テント・寝具・食料
調理用具・水など

宿泊登山	
山でのごはんに舌鼓を打ち、満天の星空に息を飲む。山に泊まりがけで行くからこそ、味わえる楽しみも多くなります。日没までに下山しなくてはならない日帰り登山よりも、余裕を持ったスケジュールが組みやすいというメリットも。日帰り登山よりも準備をしっかりしましょう！	
✓ 服装	✓ 服装
アウタージャケット	アウトドアシャツ
パンツ	Tシャツ
アンダートップス	タイツ/レギンス
靴下	トレッキングシューズ
帽子/ハット	トレッキンググローブ
アームカバー	サングラス
腕時計	
✓ 装備	✓ 装備
ザック (30L以上)	ウェストポーチ
ストック	
✓ パッキング	✓ パッキング
レインウェア	防寒着
ネックカバー	タオル
ゲイター	ザックカバー
水筒/マイボトル	財布/小銭入れ
ヘッドライト	行動食
着替え (Tシャツ・靴下・アンダーウェア)	登山地図
コンパス	ティッシュ/トイレトペーパー
救急セット	登山計画書
モバイルバッテリー	日焼け止め
保険証コピー	常備薬
ビニール袋(ジップロック等)	カメラ
熊鈴	虫除け
エマージェンシー	携帯電話
ライター	洗面用品
デオドラントシート	化粧落としシート
寝袋マット	寝袋
ピロー・枕	テント
ソロクッカー	シングルバーナー
ガス缶	スプーン・フォーク・箸
食器	ウェットティッシュ
調理用の水	シェラカップ
サンダル	

山小屋・キャンプ場
によっては石鹸、洗
剤など使用禁止も



山への準備Ⅷ

アウターレイヤー



雨・雪・風などから体を守るため
防水性、透湿性、防風性に優れた
一枚地のものを選びましょう！
アウトドアジャケット

ミドルレイヤー

保温性が重要！
透湿性や速乾性も求められます。



フリース



アウトドアシャツ



スウェット・トレーナー

ベースレイヤー

大量にかいた汗をすぐに吸収して発散
してくれる機能が必要！



長袖アンダーウェア 半袖Tシャツ

ボトムス

撥水性と防風性を備えたパンツがオス
スメ！基本的に伸縮性（ストレッチ性）
すがあるのを選びましょう。



ロングパンツ タイツ



ショート・ハーフパンツ

山への準備Ⅸ



雨・雪・風などから体を守るため
防水性、透湿性、防風性に優れた
一枚地のものを選びましょう！
アウトドアジャケット

ミドルレイヤー

保温性が重要！
透湿性や速乾性も求められます。



フリース



アウトドアシャツ



スウェット・トレーナー

大量にかいた汗をすぐに吸収して発散
してくれる機能が必要！



アンダーウェア アウトドアシャツ

ボトムス

撥水性と防風性を備えたパンツがオス
スメ！基本的に伸縮性（ストレッチ性）
すがあるのを選びましょう。



ロングパンツ タイツ



ショート・ハーフパンツ