

登山装備チェックリスト①



服装のポイント

トレッキング(登山)において、急激な体温の低下や上昇は疲労や事故の原因となります。服装選びのポイントとしては綿素材のものは避け、吸汗性、速乾性に優れたものをお選びください。また、厚手の防寒着1枚よりも、薄手の服を数枚重ね着したほうが暖かく、また体温調整も容易です。荷物を軽くすることで疲労軽減にもなりますので、必要なものを最小限(軽量)にすることがポイントとなります。(速乾性素材とは、ポリエステルを多く含んだ繊維、最近では安価なものも多い) 日帰りや1泊2日の登山では、下着などは着替えないのが普通です。たった1日~2日間ですから着替えは我慢して荷物を軽くすることを優先しましょう。山小屋宿泊の場合も、そのままの服装で寝るのが通常ですから、乾きやすい素材というのが重要なポイントとなります。

服装		説明	チェック
上着	アンダーウェア(下着)	綿素材は避け、速乾性素材のものを選びましょう	
	半袖シャツ(Tシャツ)	速乾性素材のもの。富士登山の場合でも五合目付近では暑い場合があります	
	長袖シャツ	山は紫外線が強いもの。肌寒い時の体温調整にも役立ちます	
	フリース(中間着)	軽く、暖かく、乾きやすい優れた素材です。厚手のものはかさばりますので、薄手または中厚のものがお勧めです	
	ダウン(中間着)	ダウンは軽くて暖かく、優れた衣類です。厚手のものはかさばりますので、薄手または中厚のものがお勧めです。但し、ダウンは濡れてしまうと保温効果が低下しますので、雨や汗で濡れないように注意が必要です。	
	アウター(上着)	スキーウェアなどの厚手のものはかさばりますし、濡れたときに乾きにすぐ不向きです。風をシャットアウトできるナイロン、またはポリエステル性がお勧めです。レインウェアをアウターとして併用して荷物を減らすことも可能です。できれば防水透湿素材のものが良いでしょう	
下物	トレッキングタイツ・サポートタイツ	登山専用開発されたものは、疲労軽減や膝痛の予防に役立ちます。必ずしも必要ではありませんが不安がある方にはお勧めです。	
	パンツ(ズボン)	専用のトレッキングパンツは乾きやすく、伸縮性もあり登山に適しています。代用としてはトレーニングジャージも伸縮性、速乾性にすぐれています。ジーンズやスウェット、チノパンなどは動きにくく、重く、また一旦濡れてしまうと乾きませんのでトレッキングとしては使用しないでください。また、半ズボンも肌を露出してしまい、怪我、虫刺され、日焼けなどの原因となりますので不向きです。	
小物	帽子	日除け、熱中症予防にキャップやハット、防寒にニット帽と使い分けましょう。また風で防止が飛ばされないようにキャップクリップなどがあると便利です	
	靴下	速乾性素材のものがお勧めです。重いものではありませんので、宿泊を伴う際には替えもあるとよいでしょう	
	手袋	転倒時や岩場での保護、防寒に必要です。軍手は濡れると乾きませんので不向きです。フリース素材やスキー手袋、ネオプレーンジャージ素材など用途によって使い分けましょう	
	ネックウォーマー(首周り)	首周りの動脈を温めることで体温低下を防ぎます。フリース素材のものがお勧めです	

登山装備チェックリスト②

装 備	説 明	チェック
雨具(レインウェア)	とても重要な装備ですので必ずご用意ください。防水透湿素材(雨は防いで、中の湿気は放出する)が快適です。上下が分かれたセパレートタイプのレインウェアをお勧めします。登山において体を濡らしてしまうことは非常に危険な事となりますので、多少予算がかかっても良いものを選びましょう。レインウェアは防寒着にもなります。風の強い山では傘は役にたちませんし危険です。	
登山靴(トレッキングシューズ)	自分の体重すべてを支えるギアでとても重要です。サンダルや足袋などではケガのもとですし、ツアーに参加することはできません。履き慣らしたものが良いのですが、古くなって靴底が剥がれるケースもありますので、必ずチェックをして使用してください。くるぶしまで覆うハイカットまたはミドルカットのものは砂がはいりにくく、捻挫の予防にもなります。新しく購入する際は専門店でのアドバイスを受けてください。	
ザック(リュックサック)	日帰りであれば25~35L、山小屋1泊であれば30~40Lの容量が目安になります。ザックには背面サイズが有るものもあり、男性用、女性用などのサイズもありますので、体に合ったものをご用意ください。安全上、ショルダーバッグや手さげ袋ではツアーに参加することができませんのでご注意ください。また、雨に濡らさないようにザックカバーもご用意ください。(ビニールゴミ袋で代用する方もいますが、全く役に立たない上に、風に飛ばされてゴミになってしまいますので使用しないでください)	
ストック	疲労軽減、膝・腰痛対策にもなりますのであれば便利です	
ヘッドランプ	日帰りでも宿泊でも必ずご用意ください。両手が使えるヘッドランプが便利です。夜間登山の場合は替えの電池もお忘れなく。	
スパッツ(足カバー)	ズボン裾の汚れ防止、靴の砂侵入防止があると便利です	
行動食(おやつ)	登山では想像以上にカロリーを消費してしまいます。食事以外に行動食が必要です。食べやすく高カロリーなものをご用意ください。	
飲み物	富士登山の場合は、スタート時に500ml~1Lを持ってスタートし、途中の山小屋で買い足しながら登るのが疲れないコツです。日帰りの場合、最低でも500ml程度の水分をご用意ください。	
サングラス・マスク	紫外線対策、防塵、防砂対策として便利です	
健康保険証	万が一に備えてコピーをご用意ください	
ウェットティッシュ	山では洗面所などがないとあるので便利です	
タオル	吸汗速乾性素材がお勧めです。マフラー代わりに。	
ビニール袋	ゴミを持ち帰る際や、濡れた衣類を入れたり用途はたくさん	
その他(場合によっては便利なもの)	救急用品、耳栓、日焼け止め、カイロ、小銭、酸素缶、膝サポーター	

上記内容はあくまで参考です。登山形態、行程、山域、その他条件により装備も変わりますので、詳しくはその都度ご確認ください。