

《劔岳北方稜線縦走 装備表》

○は必要な装備。△はあれば便利な装備。

No	品 名	数量	チェック	摘 要
1	マウンテンブーツ (無積雪期)	1足	○	アイゼンの装着を想定し踵部にコバがあり、雪渓歩行、岩場歩行が可能な登山靴。
2	アイゼン	1組	○	10本爪以上。固定バンド式またはセミワンタッチ式。必ず靴に合ったものを使用。サイズ調整が可能で、アンチスノープレート付き。
3	ピッケル	1本	○	60センチ前後の長さ。一般縦走用。バンド(肩掛け)も必要。
4	トレッキングポール	2本	△	ストック。長さ調節ができグリップはI型(T型でないもの)。
5	リュックサック(40リットル程度)	1	○	登山中、各自で背負う防寒具・水・食料などが入る大きさ。
6	レインカバー	1	△	リュックサックに合ったサイズ。大きすぎると風で飛ばされます。
7	ゲーター	1組	△	ロングスパッツ。登山靴の中に雪が入るのを防ぎます。
8	アウターレイヤー	1組	○	レインウエア(雨具)。上下セパレートタイプ。ゴアテックスなど防水性・透湿性に優れたもの。防寒着の上に着られるようなサイズ。
9	サーマルレイヤー	適量	○	ウールのセーター、ダウンやフリースなど保温性に優れたもの。
10	ミドルレイヤー	適量	○	中間着。行動しやすく体の湿気を素早く逃がし、風の侵入を防ぐ機能を持った素材。フリースジャケットなど。
11	グローブ	2組	○	ウールやダクロンなど保温性に優れた素材。綿、軍手は不可。
12	靴下	2組	○	ウールやポリエステルなど。1組は濡れた際の予備。
13	帽子	1	○	日除け用ハット。
14	ハーネス(安全ベルト)	1	○	レグループ式でダイアパータイプがお薦め。アウターの上から着用できるサイズ。簡易ハーネス、スワミベルトは不可。※裏面参照
15	安全環付カラビナ	3枚	○	安全環付きの通常サイズ1枚と、HMS(ムンターヒッチ用)カラビナ2枚。※裏面参照
16	スリング	1本	○	テープスリング。幅8mm~10mm×長さ60cm程度。
17	ヘルメット	1	○	山岳登攀用ヘルメット。
18	サングラス	1	○	強い日差し(紫外線)や雪の反射から目を守ります。
19	ヘッドランプ	1	○	予備電池・予備電球も忘れずに。
20	水筒	1本	○	1リットル程度。
21	日焼け止めクリーム	1	○	日焼け防止用。リップクリームも。
22	ティッシュペーパー	適量	○	トイレトペーパーでも可。
23	行動食(昼食)	3食	○	軽くかさばらないもの。調理しなくてもよいもの。
24	その他	洗面用具、筆記用具、嗜好品、時計、携帯電話、着替え、医薬品など		

■アイゼン、ピッケルは時期によっては使わないで済む場合もありますが、安全のために用意してください。

■装備レンタル:ハーネス、ピッケルはレンタルもごさいます。ハーネス・カラビナ・スリングセット(1,000円)、ピッケル(1,000円)

※1回の講習での料金です。申込みの際に、備考欄にXXXXレンタル希望とご記入下さい。数に限りがありますので、先着順となります。

※リュックサックの中の荷物は予め防水性のあるスタッフバックなどに入れて、濡れないようにパッキングしてください。ビニール袋は荷物の出し入れの際にガサガサ音がして、早朝の出発の際などは寝ている方の迷惑になります。

カラビナ スリング ハーネス



①通常サイズの安全環付きカラビナ
ゲート部分にロック機構を持つカラビナで、器具とハーネスの連結に適した D 型ロッキングカラビナ。ロック方式はスクリュー式をお選び下さい。



②HMS型(ムンターヒッチ用)カラビナ
洋梨型をした大型サイズ。ビレイデバイスのハーネスへの取り付け、ムンターヒッチでのビレイ、ビレイポイントでの使用等に適しています。ロック方式はスクリュー式。



③テープスリング(60cm)
主にセルフビレイのために使用します。ロープスリングも可。



④ハーネス(レッグループタイプ)
岩場、鎖場、雪渓などでは転落や滑落の安全確保のためガイドとロープを結び合います。そのために必要なベルトです。腰だけでなく、太ももを支えるループの付いたレッグループ式で、登山靴やアイゼンを履いていても着脱が簡単なダイアパータイプがお薦めです。

無雪季雪渓用マウンテンブーツ（7月～9月の北アルプスなどの雪渓登山などで使用します）

※以下は一例です。自分の足に合ったものをお選び下さい。



ラ・スポルティバ
トランゴ S EVO GTX



スカルパ
シャルモプロ GTX



マムート
マジック GTX

- アイゼンを着用するためソールが硬いブーツをお選び下さい。セミワンタッチ式アイゼンが使える、かかとにコバのあるブーツがお薦めです。

アイゼン(クランポン) ※以下は一例です。ご自身のマウンテンブーツに合うものをお選び下さい。

ワンタッチ式アイゼン



ペツル
バサック

セミワンタッチ式アイゼン



グリベル
G12 ニューマチック

固定バンド式アイゼン



クライミング・テクノロジー
ヌブツェ EVO クラシック

※各タイプにはそれぞれワンタッチ式、セミワンタッチ式、固定バンド式があります。

- アイゼンは10本爪以上(できるだけ12本爪)で、前後の長さが調節できる機能がついたもの、雪が付着しにくいアンチスノープレートがついたものをお薦めします。
- アイゼンのビンディングには、ワンタッチ式(フロントはワイヤー固定、リアはバックル式ビンディング)、セミワンタッチ式(フロントは樹脂やプラスチック製ビンディング、リアはバックル式ビンディング)、固定バンド式(フロント、リアともに樹脂やプラスチック製ビンディング)があります。
- ワンタッチ式: 着脱が最も簡単です。ブーツとの相性によっては、つま先とワイヤー部分に隙間ができて外れ易くなる場合がありますので、ご自身のブーツと合うかどうか確認して下さい。また、かかととつま先にコバが無いブーツの場合は使用できません。
- セミワタッチ式: つま先部分は樹脂やプラスチック製ビンディングとバンドで確実にブーツに固定されます。また、後ろはバックル式ビンディングなので、固定バンド式より装着に時間がかかりま

せん。つま先部分にコバが無い、スリーシーズン用マウンテンブーツに適しています。

- 固定バンド式**: 前後を樹脂やプラスチック製ビンディングとバンドで固定するので、アイゼンの着脱には少々時間がかかりますが、ほとんどのブーツに対応することができます。ただ、ブーツとの相性によっては多少緩みが生じます。
- アイゼンバンドの長さは、バンドを締めた状態からだいたい15cmくらい残して、余分な部分は切り落として下さい。
- アイゼンは靴との相性があります。アイゼンを装着した際に、できるだけ靴底やつま先に隙間の無いものをお選び下さい。
- 軽アイゼン(8本爪以下)はアイゼン歩行に馴れた方向きですし、使用範囲が限られますので初心者にはお薦めできません。また、アルミアイゼンは強度が弱くお薦めできません。
- 登山前には、必ずサイズ調整を行っておいて下さい。
- アイゼンの着脱は必ずグローブを付けて行いますので、慣れていない方は登山前に練習をしておいて下さい。

ピッケル(アイスアックス)

ストレートシャフトタイプ



クライミングテクノロジー アルパインツアーS

バントシャフトタイプ



ペツル サミット エボ

ピッケルバンド(リーシュ) ※肩掛け



グリベル・アックスリーシュ

- ピッケルは主に雪上歩行の際のバランスの保持、転倒の際のスリップ防止に使用する道具です。雪山の杖として使うのであれば、トレッキングポールがより有効です。
- 縦走など一般的な使用を目的としたピッケルの長さは、シャフトの最上部を正しく握った状態で、スパイク(一番下の部分)が踝(くるぶし)の位置に来るくらいです。平均的には60cmから65cmの長さが使い易いでしょう。
- ピッケルには、アイスクライミングなど特別な用途で使用するものを除いて、シャフト部分が真っ直ぐなストレートシャフトタイプと、ヘッド部分が少し曲がったバントシャフトタイプがあります。一般的な縦走で使用するなら、軽量のストレートシャフトタイプをお薦めします。硬い雪や氷の急斜面ではピックやスパイクを積極的

使用するため、短め(50 cm～55 cm)のペントシャフトタイプが良いでしょう。

- ピッケルバンド(リーシュ)は、ピッケルを落とさないためにも必ず付けて下さい。ピッケルバンドには手首(リスト)に掛ける短いものと、肩からたすきのように掛ける長いものがあります。ピッケルは原則的に「山側」の手で持つものなので、登山中頻繁に左右に持ち替えます。縦走などを主体とした登山の場合は、肩掛タイプをお薦めします。硬い雪や氷の急斜面にピッケルを刺して登る場合は、シャフトをグリップし易いリストタイプが有効です。リストタイプのものは、60 cmのスリングをたすき掛けにしてカラビナで留めれば、肩掛タイプにもなります(※ピッケルを持った手が真っ直ぐ伸びるだけの長さが必要です)。