

《アトラストレック登山教室装備表 剣岳用》

○は必要な装備。△はあれば便利な装備。 ※2日目の登山中に不要な荷物は山小屋に預けておくことができます。

No	品名	数量	チェック	摘要
1	マウンテンブーツ (積雪期)	1足	○	防水・防寒性にすぐれ、靴底が曲がらず厚革を使用し、インナーには保温性を重視した素材を使用した雪山用登山靴。
2	アイゼン	1組	○	12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。調整用具も。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)、バスケットは大型。
5	リュックサック(40ℓ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	ゲータ	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。
7	アウターレイヤー	1組	○	オーバージャケット、オーバーパンツ。ゴアテックスなど防水性・透湿性に優れたもの。防寒具の上に着られるようなサイズ。 ※レインウエア(雨具)で代用可能
8	サーマルレイヤー	適量	○	ウールのセーター、ダウンジャケットなど保温性に優れたもの。
9	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。
10	ベースレイヤー	1組	○	長袖の下着、上下。ウールやダクロンなど保温性に優れた素材。綿は不可。
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。綿は不可。厚手と薄手各1組。オーバーグローブと重ねて使えるサイズ
12	オーバーグローブ	1組	○	深雪や強風時に手袋の上から着用。
13	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。
14	帽子	1	○	頭部は耳を寒気から守るための帽子。ウールやフリースなど。
15	バラクラバ(目出帽)	1	○	ウールやポリエステルなど保温性に優れた素材。
16	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。
17	安全環付カラビナ	3枚	○	HMS(ムンターヒッチ用)カラビナ3枚。
18	スリング	1本	○	テープスリング。幅 8mm~10mm×長さ 60 cm程度。
19	ヘルメット	1	○	山岳登攀用ヘルメット。
20	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。
21	ゴーグル	1	○	強風の場合に必要です。
22	ヘッドランプ	1	○	予備電池・予備電球も忘れずに。
23	サーモボトルまたは水筒	1本	○	保温水筒または水筒。600cc~1ℓ程度。
24	日焼け止めクリーム	1	○	日焼け防止用。リップクリームも。
25	ティッシュペーパー	適量	○	トイレトペーパーでも可。
26	2日目の昼食(行動食)	2食	○	軽やかさばらないもの。調理しなくてもよいもの。初日の昼食は済ませておいて下さい。
27	その他	洗面用具、筆記用具、嗜好品、時計、携帯電話、コンパス、医薬品など		

- 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、早朝の出発に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 ヘルメット



①HMS型(ムンターヒッチ用)カラビナ
洋梨型をした大型サイズ。ピ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ピレイ、ピ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。



②テープスリング(60cm)
主にセルフピレーのために使用します。ロープスリングも可。



③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すすめです。



④山岳用ヘルメット
軽量。ヘッドバンド・あご紐が頭部にフィットするよう調整できること。ヘッドランプを装着するためのクリップ付き。ヘルメットを装着したまた、アウターのフードが被れること。
※冬季はバラクラバの上から被ることもあるので、ヘッドバンドの調整幅が大きいタイプをお勧めします。

冬山用マウンテンブーツ（12月～4月中旬の八ヶ岳、北アルプス、富士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
ネパール エボ GTX



スカルパ
モンブランプロ GTX



マムート
ノードヴァンド TL

- 冬山装備で最も重要なのは登山靴です。冬山用登山靴は、アイゼンを着用するためソールが硬く、防水性があり、インナーには保温性を重視した素材を使用した防寒性の高い、厳冬期登山に対応したものを**お選びください**。
- ワンタッチ式や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。
- 保温性能の高いマウンテンブーツでしたら、ソックスは1枚で十分です。ソックスの2枚重ねはタイトになり、かえって血行を悪くし指先が冷たくなることがあります。

残雪期用マウンテンブーツ(ゴールデンウィークから6月の残雪期北アルプス、富士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
トランゴキューブ GTX



スカルパ
トリオレプロ GTX.



マムート
マジック・ハイGTX

- 残雪期は日中雪が融けブーツが濡れる時期です。ゴアテックスなどの防水性のある素材を使ったブーツをお薦めします。また、厳冬期ほどではありませんが、保温性も重要です。
- 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。ワンタッチ式や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。

グローブのレイヤリング

冬山登山では氷点下20度以下での行動も珍しくありません。グローブ選びはとても重要です。インナーに保温材の入ったオーバーグローブは、対応温度が「-XX 度まで対応」と表示されているものがありますが、表示を鵜呑みして単体で使用するのは避けて下さい。個人差はありますが、風などによって実際の気温より低く感じることがあります。そのような場合、下にインナーや中厚のグローブなどを重ねて使用しますので、一回り大き目のサイズをお選びください。

レイヤリングの一例



- ① オーバーグローブ(ブラックダイヤモンド ソロイストフィンガー)※一回り大き目のサイズをお選びください
- ② 中厚のグローブ(マウンテンハードウェア パワーストレッチ・スティミュラスグローブ)
- ③ インナーグローブ(ミズノ プレスサーモ・インナーニットグラブ)



- ④ ウールのグローブ(アスティ HeraTex アルペングローブ)
- その他、濡れても保温性があまり落ちないウールのグローブがあると安心です。

冬山登山では、気温、風の強さ、高度などによってグローブを使い分ける必要があります。冬山登山には最低でも①～④のグローブを用意すると安心です。

オーバーグローブの一例



ブラックダイヤモンド
ソロイストフィンガー



マムート
エキスパート ツアー グローブ



マウンテンハードウェア
サイクロングローブ

- 3つ指タイプやミトンタイプは中で指が動かせるので、より保温性が増します。ロープワークやクライミングなど、細かい作業が不要な場合は3つ指タイプやミトンタイプをお薦めします。

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



ベツル
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。
- セミワンタッチ式**: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(アイスクラス)

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
インツァーS

ベ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 60 cmから 65 cm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ベ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)のベ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ク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)。