

《エルブールス装備チェックリスト》

● 装備を選ぶ際は、基本的に日本の冬山（北アルプスなど）装備を目安として下さい。アタックの際は-20度くらいまで気温が下がる場合があります。また、独立峰ですので強風が吹く場合があります。

※いずれの場合も天候の状態が大きく異なる場合がありますが、装備を選ぶ際は最も厳しいと思われる条件を想定して下さい。

○は必要な装備。△はあった方が便利な装備。

No	品 名	数量	チェック	摘 要
1	マウンテンブーツ (高所・寒冷地用)	1足	○	高所登山や、寒冷地用に設計された保温性の高い二重構造(ダブル)のマウンテンブーツをご用意下さい。
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	リュックサック(60ℓ程度)	1	○	山小屋まで、各自の個人装備一式(寝袋を含む)を運ぶため。60リットル程度。
5	アタックザック	1	○	アタックの際、必要なものを背負います。30リットル程度。
6	ゲーター	1組	○	ロングスパッツ。登山靴の中に雪が入らないように。
7	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。
8	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。
9	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。
10	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。
11	レインウエア	1組	○	雨に備えて。ゴアテックスなどの素材をお薦めします。
12	グローブ	3組	○	ウールの厚手、パワーストレッチなどの中厚と薄手各1組。オーバーグローブと重ねて使えるサイズ。綿は不可。
13	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。羽毛ミトンなど。
14	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。
15	帽 子	1	○	通常の日除け帽子。
16	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。
17	ハーネス(安全ベルト)	1	○	レック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。
18	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。
19	スリング	1本	○	テープスリング。幅8mm~10mm×長さ60cm程度。
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~1リットル程度。
24	寝袋(スリーピングバック)	1	○	小屋には暖房があります。オールシーズン用。
25	日焼け止めクリーム	1	○	日焼け防止用。リップクリームも。
26	ティッシュペーパー	適量	○	トイレトペーパーでも可。
27	アタック食	1食	○	軽量(200gくらい)で高カロリー、調理しなくてもよいもの。
28	トレッキングポール	1組	△	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。
29	大型バック	1	○	飛行機での移動、車での移動の際に個人の荷物を入れるものです。登山中はホテルに預けます。スーツケースは重量があるので避けて下さい。
30	運動靴	1足	○	都市滞在中や移動中用。
31	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		

※飛行機に預ける手荷物は、共同装備・食料がありますので、往路の国際線および国内線は、お一人18kg以内に収めるようにして下さい。20kgを超える手荷物には超過料金がかかります。

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。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。



③テープスリング(60cm)
主にセルフビレー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。

高所・寒冷地用マウンテンブーツ

※以下は一例です。自分の足に合ったものをお選び下さい。



(296 G) Gray/Yellow

ラ・スポルティバ
スピランティーク



ボリエール
ジーワンライト



スカルパ
ファントム6000

- 高所登山や、寒冷地用に設計された保温性の高い二重構造(ダブル)のマウンテンブーツをご用意下さい。※シングルブーツの方はガイドを拒否される場合があります。
- 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。

オーバーグローブ ※以下は一例です。



ブラックダイヤモンド アブソルートミット
高い保温性があります



ヘリテイジ ウインドストッパー
オーバーミット DX ※ダウンインナー



ブラックダイヤモンド ソロイスト
フィンガー ※高い保温性があります

- 高所登山では氷点下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タイプには、一般的に対応温度が「-XX 度まで対応」と表示されてい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場合があります。そのような場合、下に薄手や中厚のグローブなどを重ねて使用しますので、少し大き目のサイズをお選びください。
- 3つ指タイプやミット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つ指タイプやミットタイプをお薦めします。インナーにダウンを使用したミットは防寒性抜群です。

グローブのレイヤリング

高所登山では氷点下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場合があります。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 アブソルートミット)※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 アルパングローブ)
- 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。

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



グリバル
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)。