



雪山登山

持ち物チェックリスト(登山標準装備に加えて)

基本装備

アドバイス

<input type="checkbox"/>	雪山用登山靴	保温性が高く、アイゼン装備に必要な剛性のあるソールを持った靴が必要。剛性がないとアイゼンが外れやすくアイゼンバンドが締めすぎで凍傷の危険が高まるなど、様々な不具合が出てきます。
<input type="checkbox"/>	バックパック	雪山はアイゼン・ピッケル・わかんに加えて、防寒着やテルモスなど装備が多くなり、アプローチでは使わない用具は背負うこととなります。サイズは40~60ℓで、効率よく装備を装着できるバックが必要です。
<input type="checkbox"/>	ピッケル	ピッケルは雪山の滑落を防ぐ、アイゼンと共に重要な用具です。ただし、その使い方は練習が必要で、事前に訓練して使いこなせるように準備しましょう。
<input type="checkbox"/>	アイゼン	基本は10本爪以上のアイゼンが必要です。アイゼンの爪は危険なのでアイゼンケースに入れて携行します。
<input type="checkbox"/>	ストック	凍った箇所や、急な下り斜面など不安定な足場でのバランスの補助に使用します。石突の保護キャップは使用時に外すので、無くさない工夫が必要です。
<input type="checkbox"/>	テルモス(魔法瓶)	ウォーターボトルだと凍り付いて給水できないこともあります。冬は乾燥していて呼吸からどんどん水分を喪失するため、夏以上に脱水症状になりやすいので細目に水分補給をしましょう。
<input type="checkbox"/>	ゲイター・スパッツ	オーバーパンツの上からゲイターを履き、靴の中に雪が入るのを防ぎます。冬季の場合はジッパーが凍る可能性があるため、ベルクロ式のゲイターがおすすめです。
<input type="checkbox"/>	手袋	指先は凍傷になりやすいので、グローブが濡れてしまうことや紛失は致命的になるので、必ず予備のグローブを用意しましょう。
<input type="checkbox"/>	ニット帽	頭部は熱損失が大きく、低温と風でさらされているので、耳まで覆うことのできるニット帽は必携です。
<input type="checkbox"/>	ネックウォーマー	首には太い動脈が通っているため、首を保温することは全身の保温につながります。
<input type="checkbox"/>	フェイスマスク バラクラバ	冬の寒風から顔を守ってくると同時に、鼻まで覆うと冷たい空気を吸わないので身体も冷えにくい効果があります。
<input type="checkbox"/>	ゴーグル・サングラス	白い雪面は太陽光が反射して雪目になりやすいため、ゴーグルもしくはサングラスが必携です。特に稜線で降雪があり風が強い時は、ゴーグルがないと行動不能になります。
<input type="checkbox"/>	ジャケット	冬の雪山で使用されるハードシェルと呼ばれる耐風性・防水性の高いジャケットを選びましょう。
<input type="checkbox"/>	オーバーパンツ	アイゼンを装着した状態で脱ぎ履きすることもあるので、サイドがオープンするタイプのオーバーパンツが必要となります。
<input type="checkbox"/>	防寒着	休憩時・行き帰りの交通機関など、着脱を繰り返すことになるので、ダウン・プリマロフトなど、コンパクトで携行性がよい素材のジャケットを選びましょう。
<input type="checkbox"/>	ミドルレイヤー	冬は寒いとはいえ、相当に発汗するので汗抜けの良いフリースや通気性のあるインサレーションウェアを上手に活用しましょう。
<input type="checkbox"/>	ベースレイヤー	汗冷えは大変不快で、低体温症の危険もあります。おすすめはメリノウールです。
<input type="checkbox"/>	パンツ	気温が低い時はアンダータイズを組み合わせることもあるので、若干余裕の有るストレッチ性の高いパンツを選びましょう。
<input type="checkbox"/>	ソックス	冬季は保温性の高い厚手のメリノウール混がおすすめです。足先は汗をかきやすく冷えやすいので、予備の靴下を必ず用意しましょう。

※一般装備品リストです。必要に応じて追加してください。