

オススメの山

雲上のお花畑

白馬岳

標高
2932m

しろうまだけ

大雪溪の
圧倒的なスケール感と
癒しの高山植物が咲き誇る人気の山。
大雪溪に続く登山客の行列は
夏の風物詩にもなっています。



夏の北アルプスは
高山植物の宝庫です。



駒草

コマクサ

高山植物の女王といわれ、
砂礫地に
気高く咲いています。



薄雪草

ウスユキソウ

エーデルワイスの仲間。
名前のおり薄く雪をかぶった
ような白い花を咲かせます。

STARTER BOOK

Kita Alps

スターターブック [北アルプス]

北アルプスに行きたい。



北アルプスとは

長野、富山、岐阜をまたがる山域で、別名「飛騨山脈」。立山、槍、白馬など3000m級の名峰が連なる登山ファン憧れの地です。

準備と心構え

北アルプスは、楽しい半面、怪我や遭難などの深刻な事故リスクが伴います。トラブル回避のためには万全の準備と心構えが必要です。

① 行動計画を立てましょう

人気の山は大変混雑するので山小屋の宿泊日が決まったら早めに予約を。また、慣れない雪渓歩きや鎖場などがあり、なかなかコースタイム通りには行かないものです。往復のバスや電車の時刻、山小屋への到着時間など、予め余裕をもった行動計画を立てましょう。

② 装備は軽量化を重視

あれもこれもと荷物は増えてしまいがちですが、長い行程になりますので装備は軽量化を重視しましょう。重量が増すことの負担は自分に降りかかってきます。

③ 下りは特に慎重に

山での事故や怪我は、登りよりも下りで多く起きています。重い荷物を担いでの下りは、バランスを崩しやすくスピードが出てしまいがち。下りこそ慎重に緊張感を持って歩きましょう。

④ 紫外線対策

日焼けは、肌トラブルはもちろん、疲労の原因にもなります。紫外線は標高が1000m上がるごとに10~20%増加すると言われ、しかも森林限界を超えた山では360度全方向から紫外線がやってきます。帽子、サングラス、UVウェア等で肌の露出を極力避け、こまめに日焼け止めを塗り直すなどの対策を。

レイヤード(重ね着)で温度調節

気温は100m登るごとに0.6度下がります。夏とはいえ山頂付近の気温は10度以下です。ウェアのポイントはレイヤード(重ね着)。こまめに着脱を行い、気温の変化に対応できるようにしましょう。

長袖シャツ

ボタンの開閉で手軽に温度調節が可能。紫外線対策としても。

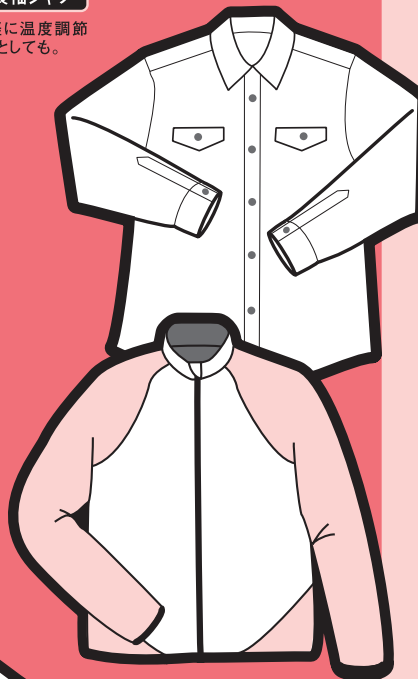


ダウンベスト

モコモコしなくて動きやすい。しかもびっくりするほどコンパクト。

フリースジャケット

軽量・速乾・保温性に優れたフリースは夏山の必需品。



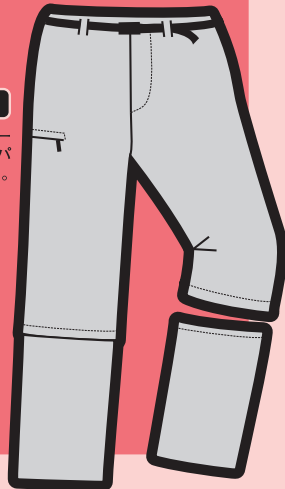
2ウェイパンツ

膝下のファスナーを外すとショートパンツに早変わり。



アンダーウェア

吸汗・速乾性の肌着で常に肌をドライな状態に保つことで汗冷えを防ぐ。



持ち物チェックリスト【北アルプス編】

基本装備(夏山小屋泊) アドバイスと必要度 ◎必須 ○重要 △あると便利

- レインウェア(上下) ゴアテックス素材が快適 ◎
- 防寒着 フリースやダウンジャケットなど ◎
- 長袖シャツ ケガ防止や日焼け対策に ◎
- 機能性アンダー(下着) 吸汗・速乾性素材のものを ◎
- スポン ストレッチ素材で速乾性のものを ◎
- スパッツ 靴の中への雨の浸入を防ぎ、汚れ防止にも ◎
- ソックス 中厚で速乾性素材のものを ◎
- 登山靴 足首の捻挫防止のためハイカットタイプを ◎
- グローブ UV対策と寒さ予防に ◎
- 帽子 熱中症、日焼け対策用に。頭部のケガ防止 ◎
- サングラス 紫外線から目を守る ○
- ザック 小屋泊まり30ℓ~50ℓ位、テント泊50ℓ以上 ◎
- ザックカバー 防水だけでなく、汚れ防止にも ◎
- ヘッドランプ 夜間のトイレや非常用として。予備電池も忘れずに ◎
- スtock 膝や腰の負担を軽減。ダブル(2本)がおすすめ ○
- 水筒 1ℓ位のを。ハイドレーションタイプがおすすめ ◎
- タオル 汗を拭いたり、頭に巻いたりと重宝 ◎
- 救急用具 常備薬プラス絆創膏や虫除けなど ◎
- 日焼け止め 日焼けは疲労のもと。汗に強いタイプを ◎
- サプリメント 体力の消耗に。ビタミン補給 ○
- 行動食 歩きながら食べられる、ゼリーやチョコなど ◎
- ビニール袋(ゴミ袋) 防水用やごみの持ち帰り用など数枚用意 ◎
- トイレトベーパー トイレはもちろん意外と活躍する ◎
- 保険証 万が一の事故に備えて ○
- サンダル ほっと一息。山行後のリラックス用に △
- ツェルト 小屋の満員時などがあると便利 △

テント泊用 ※基本装備に追加

- テント パーティの人数に合わせたサイズをチョイス ◎
- 寝袋 保温性に優れコンパクトに畳めるものを ◎
- マット 寝心地の良いエアーマットがおすすめ ◎
- 食器/食料 チタン製食器やフリーズドライ食品など ◎
- 調理道具 軽量・コンパクトなタイプを ◎