

STARTER BOOK

Summer Sports

スターターブック 【サマースポーツ】

夏山に行きたい。



ベストシーズン到来。
降り注ぐ太陽のもと、山へ出かけましょう。

夏のフィールドでは数多くのスポーツを楽しむことができます。

また、新しいチャレンジにはベストのシーズンです。

まだ体験していないスポーツが貴方を待っています。

余裕を持った計画と万全の装備でアウトドアライフの楽しみを広げましょう。

shower climbing

沢登り



夏山であげる歓声と水しぶき!!

夏でしかできない爽快なスポーツです。しぶきを浴びながら滝を登ったり、滝つぼを泳いだりしながら沢を漕ぎ上っていきます。基本的にザイルを使用するので、初心者の方はツアーに参加して頂くかガイドを伴ってチャレンジをしてください。

traverse mountaineering

縦走登山(小屋泊まり)



連峰の頂を目指して様々な風景を巡る。

北アルプスや八ヶ岳などの連なる山々で山小屋を利用して数座の頂上を踏破しましょう。縦走の楽しみは刻々と変化する自然の風景です。最新のギアを選べば、コンパクトなバックキングができ、周りのきれいな景観を眺める余裕ができます。

trail walking

トレイルウォーキング



手軽にゆつくり道と自然を味わう。

頂上に登ることを目的としない山歩きが「トレイルウォーキング」です。有名なのは長野県と新潟県の県境にある「信越トレイル」と琵琶湖と若狭湾の中央分水嶺にある「高島トレイル」です。両トレイルとも基本的には民宿利用の山歩きです。

おすすめ トレイルコース 信越トレイル

全長80kmにもおよぶこのコースは長野・新潟の県境に位置する関田山脈にあります。自然情報やトレイルの最新情報を収集できる頼れるデジタルセンターが5つもあります。また、セクションも6つに別れています。自分のレベルに合わせて選ぶことができますので、初めての方でも十分に楽しめるトレイルコースです。



沢登り

夏限定の爽快なスポーツです。川底をしっかりグリップする特殊なソールのシューズを履いて漕ぎ上ります。沢の水量は天気により、変化しますので、同じ沢でもコンディションは違います。沢は幾筋にも分かれていますので、山深く入れば迷いやすくなります。ツアーに参加したり、ガイドと一緒に楽しんだりして経験を積んでいくと非常に楽しいスポーツです。

必要な装備

ヘルメット

水が常に回りにある状況なので「手が滑り滑落」などの危険性もあります。頭部を守るヘルメットは必須のアイテムです。

防水バック

衣服や濡れては困るものを入れるのは防水加工を施したバックが必要です。軽量で容量のあるタイプがおすすめです。

ハーネス

滝を登ったり、深みを渡る時などザイルを使用します。そのためハーネスは常に装着をして楽しみましょう。

溪流用スパッツ

冷たい水中での活動で足から体温を奪われないように保護するスパッツ。ネオプレーン製が主流です。

沢登り専用シューズ

ソールが川底をグリップする滑りにくい素材を採用しています。川底の特徴によりソールのタイプが異なります。お店で相談してから購入してください。

縦走登山(小屋泊まり)

小屋泊まり縦走の利点は荷物がテント泊に比べて軽いということです。荷物が軽量なので縦走中でも周りの景観を十分に堪能することができます。コンパクトカメラではなく、一眼レフタイプを携行して撮影を楽しむこともできます。また、山小屋の食事もしみの一つです。行動食やヘッドランプ、雨具、地図・コンパスなどアクシデントに対応できる装備は携行しましょう。

おすすめアイテム

ツェルト

もしもの時のお守りとしてザックに入れておきたいアイテムです。最近はとてもコンパクトに収納できるので、かさばりません。

ヘッドランプ

山の日没は予想外に早いことがあります。山小屋に着くのが暗くなったときなどヘッドランプは必携のアイテムです。

多機能搭載腕時計

コンパスや気圧計・高度計など多機能を搭載したデジタル腕時計は状況の変化に素早く対応できる逸品です。

ハイカットのシューズ

長時間にわたる移動も想定して、足首をしっかりサポートするハイカットタイプを選びましょう。

アンダーウェア

汗が比較的早く乾く機能素材を採用したアンダーウェアがおすすめです。特に夏には消臭機能があるタイプが好評です。

トレイルウォーキング

頂上を目指す登山とは違い、比較的アップダウンの少ないルートを数日掛けて踏破するのがトレイルウォーキングです。森林浴を楽しみながら、またトレイルの歴史を検証しながら、ゆっくりと歩けばマイナスイオンをたっぷりと身体に浴びることができます。テント泊はできないので、宿泊施設の予約は事前に行っておきましょう。

必要な装備

トレッキングポール

長時間歩くとひざへの負担がかかります。トレッキングポールを使用することでひざや腰への負担軽減になります。

レインウェア

ウィンドブレーカーとしても使える汎用性のある防水・透湿性に優れたゴアテックス製がおすすめです。

水筒

夏は特に水分補給が大切です。軽くてにおいの付かないアルミ製の水筒はデザインもカラフルです。

ガスバーナー&カートリッジ

眺望のよい場所でのコーヒータムは格別です。シェラカップなどもお忘れなく携帯してください。

夏山を快適にするアイテム

爽快で気持ちの良い夏山ではありますが、夏ならではの暑さ、臭い、蚊などの問題もあります。これらの問題を効果的に抑えて、緑豊かな山をより快適に楽しみましょう。

おすすめアイテム

アンダーウェア

吸汗速乾性に優れたアンダーウェアは汗冷えを防ぎ、快適な山行をサポートしてくれます。また、最近では消臭糸を縫い込んだアンダーウェアもあり、気になる「臭い」を軽減してくれます。

帽子&クールバンダナ・ネッククーラー

強い日差しと暑さに負けないよう帽子をかぶりましょう。また、クリーンパッドを内蔵しているバンダナなどは水にぬらして使用すると徐々に気化熱を奪ってくれます。日差しと暑さ対策をしっかりすることで、夏山をより快適に楽しめます。

虫よけリング

直接体につける虫除けスプレーだと汗を拭く際に落ちてしまうかもしれませんが、虫よけリングならそんな心配もありません。蚊に煩わされることなく、心に余裕がもてます。

レインスカート

流行の山スカートに合わせるだけでなく、手軽に着替えやトイレに行けるのでとても便利です。女性らしさをアップするだけではなく、今までの煩わしさともサヨナラできます。

shower climbing

traverse mountaineering

trail walking