

毎月13日は登山の日

石井スポーツ

「石井スポーツ登山の日」

石井スポーツでは、登山・スキー用品の専門店として、一人でも多くの方に登山や自然の魅力を知っていただき、安全かつ楽しく登山を楽しんでいただきたいという思いから、「毎月13日」を「石井スポーツ登山の日」と制定させていただきました。

登山の日限定 対象商品ポイントUP！

インスタライブ中に紹介する「キーワード」をヨドバシドットコム石井スポーツストアで検索すると対象商品が通常の10%ポイント還元+登山の日3%特別ポイントで合計13%ポイント還元でお得に購入できます！登山の日は山の知識の取得とお得にお買い物ができる日です。



東 秀訓

(公社) オリエンテーリング協会認定

ナビゲーションインストラクター

長年高校の教員として勤務しながら、生徒とヒマラヤへ。かつてはガチアルパインクライマー、ヒマラヤ6000m峰のアルパインスタイル初登攀もするが、今は600mほどの藪岩山をさまよい攀じる。

残置無視は有名クライマーの至言だが、自分的には登山道無視！を座右の銘とする。



2022年 2月登山の日

「姦々とそびえるも 白妙に染まる山の名ぞ 白根山」

● もっと見る



2022年 1月登山の日

「踏み分けて 苦難の登高 初日に輝く富嶽」

● もっと見る



2021年 12月登山の日

「雪踏みて 冬晴れの青き 空目指す」

● もっと見る



2021年 11月登山の日

「光みなぎる 雪の山 登路一目瞭然」

● もっと見る



2021年 10月登山の日

「いにしへの道 足跡尋ねゆけば 人の當みと自然の 妙味を知る」

● もっと見る



2021年 9月登山の日

「仙人の 香り深き緑に 俄然とそびえる巖の道」

● もっと見る



2021年 8月登山の日

「夏空に 雲一つなき秀峰を 徳高き峯より眺む」

● もっと見る



2021年 7月登山の日

「いにしえに 火焰吹きし動の山 静の姿に 時の流れ 見ゆ」

● もっと見る



2021年 6月登山の日

「森深く 瀑布の姿 垣間見る」

● もっと見る

安全登山の豆知識 3月

「雪分けて進む苦難 ものとせず 靴に心を込めて
遥かの地を目指す 」

おすすめの山

今月は古典的スキーツアーコースである
志賀万座ルートを紹介しましょう。

このコースは映画「私をスキーに連れてって」
の舞台となり、一躍有名となりました。今でも
ユーミンの曲とスキーシーンを思い浮かべる
方も多いでしょう。ルートは終始森林限界以上
を進み、眺めは抜群です。滑りを楽しみたい
方は芳ヶ平方面に滑り込みながら目指すと良
いでしょう。芳ヶ平には名車「スカイラインの命
名の地 芳ヶ平 桜木真一郎」の命名プレート
を置いてあるロッジがあり、宿泊することも出
来ます。
今年、「志賀万座ルート」を滑ってみませんか。

おすすめのコース

【行程】横手山山頂－渋峠－山田峠避難小屋－万座温泉

【コースの特徴】

志賀高原横手山スキー場の最高点がスタート地点なので、いきなり滑り出します。ほどなくして日本国道最高地点の標識に出会う頃、彼方に草津白根とその向こうにある万座温泉に向かって夕暮れに滑っていく感動のシーンを撮影した尾根が望めます。東面の良いバーンなので、私スキの主人公矢野を気取って一本滑り込むのも良いでしょう。ルートは広い尾根上を単調に進みます。この辺りは風が強く、雪が固く締まったうねり状の雪面で、シールで歩くのも苦労させられます。視界が効かないときは志賀草津道路の標識が頼りになるでしょう。山田峠を過ぎ白根山の西側斜面から、西に尾根上を進むと万座温泉のスキー場が見えてきます。今は休止されているスキー場に滑り込めば、万座温泉到着です。

【必須携行備品】 アバランチギア・ツェルト・コンロ類・食糧、水・GPS

日本国道最高地点
標高2,172m

バックカントリースキーの楽しみ

春、山の雪も落ち着き、雪をまとった山々をスキーで縦横に駆け巡る楽しみは何者にも代えがたい魅力があります。読図力を駆使してオリジナルなラインを創造するもよし、クラシックなツアーコースをたどるもよし、様々に雪の山を楽しんで欲しいと思います。

バックカントリースキーの用具選び

センター幅が100mm前後でパウダーにも対応と同時に軽量でロングツアーにも対応するスキー板がこの時期には快適です。ビンディングは当然軽く歩きやすいテックビンディングが定番ですが、スキーブーツも歩行性、滑走性、軽さを高次元でバランスさせた、軽量ツーリングブーツで足元軽く軽快に行きましょう。

スキーシールはシールワックスを用意し、シールが濡れて、雪団子になるのを防ぎましょう。スキーポールはハイクアップに備えて2段式の調節とロックが確実なタイプを選び、ザックはゴーグル、アバランチギアに加えて、ハイクアップ時のウェアの収納もあるのでミディアムサイズのザックを選びましょう。また、雪質がどんどん変化する春のスキーツーリングでは滑走ワックスとプラのスクレイバーは必需品です。

バックカントリースキーのウェアリング

バックカントリーのハイクアップ時は運動量が多いので、汗をかきやすい状況に加え、外気温が低く汗冷えを起こしやすい状況です。唯一の解決策はアンダーウェアの下に疎水性が高く水分をすぐに逃がすドライレイヤーを着用することです。

上に重ねるアンダーウェアも速乾性・通気性の高いものにしましょう。さらに防風性のある薄手のソフトシェルを重ねると冷たい風や木々からの落雪の濡れに対応できます。いずれにしても、歩き始めは少し肌寒いくらいでスタートするのがコツです。当然、森林限界以上の行動と滑走時は透湿性に優れた防水ジャケットを着用するのはお約束ですね



春のスキーツーリングの楽しみ

厳冬期に比べ、春のツーリングは陽光もあり、気持ちよく楽しめます。そんな楽しみを盛り上げてくれるのはランチタイムとコーヒーブレイクではないでしょうか。

ぜひ、軽量タイプのガスコンロ・コップエルを用意して、山頂カフェを楽しんでください。

何を食べるかは、みなさんの工夫次第ですが定番はラーメンでしょうか。中には一人鍋を用意する猛者もいるようです。

春のスキーツーリングの楽しみ

春スキーツーリングの一工夫は熱いお湯をサーモスに詰めて持っていくことです。お湯を沸かす時間を短縮できて、いざとなれば低体温症対策の湯たんぽ作りにも役立ちます。



バックカントリースキーに必需品となる装備

【おすすめのバックカントリースキー板】



ATOMIC BACKLAND 95

芯材にはツーリング向けに軽さを追求した、ポプラ材とカルバ材からなるウルトラライトウッドコアを使用。軽量性と剛性を兼ね備え、優れたエッジグリップ力とパウダー時の浮力を生み出す。

バックカントリースキーに必需品となる装備

【おすすめのバックカントリーブーツ】



SCARPA マエストラレ

滑走性能と歩行性能を高次元でバランスさせた軽量ATブーツのスタンダードモデル。75～95mm幅のスキーとツアー用バインディングとの組み合わせで最高のパフォーマンスを発揮するように設計されています。革新的なウェーブクローゼージャーバックルにより、3バックルながら4バックル並みの優れたフィット感を実現。スプリング内蔵のスピードロックプラスレバーを採用し、モード切り替えをスムーズに行えます。

【おすすめのバックカントリーストック】



Black Diamond トラバーズ3

トラバーズポールに3セクションモデルが新登場。よりコンパクトに携帯したいスキーヤーやライダーにおすすめです。フック形状のグリップトップ、ツーリングストラップ、ラバーエクステンショングリップ、フリックロックなど基本デザインはトラバーズポールと共通です。

バックカントリースキーに必需品となる装備

【おすすめのバックカントリークライミングスキン】



contour hybrid mix

70%のモヘアと30%の化学繊維(ナイロン)をブレンドした、耐久性とグライドに優れたモデルです。ウェットな雪質において水分を含みにくく、主にスプリングシーズンに向いています。接着面のハイブリッド構造により山行中の取扱いが格段に容易です。

Black Diamond

グロップストッパーワックス

スキンのブラッシュ(滑走面)に直塗りし、フィールドでの滑走性と撥水性を高める簡易固形ワックス。



バックカントリースキーに必需品となる装備

【おすすめのバックカントリーザック】



GREGORY

ターギー ファストトラック 35

早朝に出発する、動き続ける、絶壁にチャレンジする。ターギー・ファストトラック35は、高山でもペースを落とさずに進むことを想定してデザインされているので、ユーザーは目的に集中できます。各部品が軽量で取り外しも可能なので、自分にはどのようなサポートが必要なのかを考え、余分な荷重を減らすことができます。また、ファストトラック・スキーキャリーシステムのおかげで、パックを下さずにスキーを積むこともできます。

バックカントリースキーに必需品となる装備

【おすすめのアバランチギア】

BCA ドーザー 2H

クワに変形できる、BCAシャベルのレジェンド。デブリや大きな雪の塊を素早くかき出したい時には、クワに変形させて楽に作業ができます。雪洞掘りにも最適。新しい楕円形で凹凸のあるシャフト、薄型で踏みつけやすいブレード、そして多様な中抜きされたハンドルの種類により、BCAシャベルはこれまでになく強く、軽く、収納しやすくなっています。



MAMMUTバリーボックス

無駄を省き必要な機能だけを搭載した、3アンテナ式デジタルデバイスのBarryvoxは、簡単な操作で明確な指示を伝達します。広範な受信帯域と70メートルに及ぶ効果的なサーチストリップに加え、シンプルなインターフェイスと直感的な操作が特長です。



【おすすめのおすすめのツェルト】



finetrack ツェルト1

1～2人用のツェルト。ビバーク時には何とか成人2人が寝ることができ、座って待避・休憩する場合には3～4人で被ることができます。緊急時には救助用のシートとしても使用できる必要十分な強度も備えます。ツェルトとして十分な耐水圧を備えながら、不快な結露を軽減する優れた透湿性を備えます。



THERMOS ステンレスボトル 750ml

山のフィールドで要求される多くの条件を想定して作られました。しっかり握れるボディリングに、衝撃に強い底カバー、保温力・耐久性を高めた「山専用ボトル」です。

【おすすめのコンロ・クッカー】



PRIMUS ウルトラバーナー P-153

携帯性が良くコンパクトで軽量のボディでありながら、3600kcal/hと圧倒的なパワーを持っています。安定性の高い四本ゴトク、垂直に配置した点火装置により全体的にスマートなデザインです。ハイパワー、コンパクト、軽量と三拍子揃ったウルトラバーナーは、ハイキングから高所登山まで幅広く活躍します。

※ガスカートリッジは別売になります。



PRIMUS ライトックトレックケトル&パン P-731722

250サイズのガスカートリッジと小型バーナーを一緒に収納することが可能なクッカーです。蓋と鍋の内側にはノンステック加工を施し、蓋はミニフライパンとしても使用が可能です。収納袋付きです。

公開35年の節目の年に待望のBlu-ray化！



私をスキーに連れてって

ホイチョイ・ムービー3部作の第1作として1987年に公開された不朽の名作『私スキ』！当時の映像が今鮮明に蘇る！

春山相談会

気温変化
が激しい

気象変化が一年の山で一番激しい

春になると低山では早くも花が咲き始め、稜線の緑はあざやかですが、「春疾風」と言う言葉があるように気象変化の激しい季節です。雪のある山では寒気が流入すれば冬山と同じ厳しい寒さと吹雪に見舞われます。

一方高気圧に覆われると日中気温は上昇して、シャツ一枚で歩いても汗だくとなることもあります。しかも変化周期が短く、午前中は汗ばむほどの陽気でも午後には猛吹雪ということも珍しくありません。吹雪にならなくても、登りでは雪に潜りながら登った斜面が、アイゼンの歯も立ちにくい氷の斜面に変化します。

雨が雪に
変わる

同一日に降雪と降雨がある

低気圧の通過による悪天候時に夏ではしとしと雨から肌寒い冷たい雨に変化した経験があると思います。春はこの変化が降雨から降雪となります。

雪で道が見えない

残雪が道を隠す

まだらに残る残雪を踏みしめ、フキノトウの芽生えを見ながら歩くのは春の低山の楽しみですが、この残雪が登山道を隠します。今まで登山道だったのに、気が付けば登山道から外れて、道迷い遭難という危険性も高くなります。

多様な雪崩

残雪の山では雪崩の危険性がある

春山は冬山より雪崩の発生要因が複雑といっても過言ではないでしょう。同じ時間に降り始めた雨も、山麓では雨ですが、稜線では大量の降雪で谷の上部から大規模な雪崩に襲われることもあります。朝、固く締まった雪面も、日中の気温上昇により同じ斜面の雪が緩み湿雪雪崩が発生します。気温上昇・降雨により山の斜面全体が雪崩れる全層雪崩も発生します。

春の紫外線
は要注意

紫外線対策とサングラス

太陽高度が上がってくる4月は7・8月とほぼ同じ紫外線が放出されています。日焼けは疲労につながる事をご存知と思いますが、忘れがちなのは目から入る紫外線も肌に日焼けを起こさせます。当然残雪期に登山される方は雪目予防で必携ですが、長年紫外線を水晶体で受け続けると白内障の原因になるのでハイキングでもサングラスを有効活用しましょう。

ぜひ、春のきざしを感じて、
楽しく春の山を楽しんでいただけたら幸いです。



 **石井スポーツ**
ISHII SPORTS

アルピニストも多数在籍する石井スポーツが
セレクトした豊富なラインナップ。

[登山・アウトドア用品を探す >>](#)