

毎月**13**日は**登山**の日 石井スポーツ

登山の日限定 対象商品13%ポイント還元！

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
索するとお得に購入できます！



石井スポーツ
ISHII SPORTS

2022年 4月登山の日

「いにしえに

八十をとめ飾りし

堅香子の花

時を重ねて 峠をいろどる」

いにしえに八十をとめ飾りし 堅香子の花 時を重ねて



石井スポーツ
ISHII SPORTS

おすすめの山

糸魚川市の

「白鳥山・坂田峠」

上路の集落から林道を使って登ると坂田峠春の楽しい残雪のハイキングが楽しめます。

坂田峠はカタクリ(堅香子)の花が乱舞する別天地です。

今年、みなさんも「白鳥山・坂田峠」を訪れませんか。



おすすめのコース

【行程】 上路ー坂田峠

坂田峠からは2コースあります。

①金時坂を經由してシキ割から白鳥山

②さらに林道を辿り、山姥ノ洞登山口から鳥居杉を經由して白鳥山

下山は往路を戻るかどちらかを登路にして下山を別にするのも良いでしょう。



石井スポーツ
ISHII SPORTS

春の季節の特徴

春は
天候が不安定

1日のうちに晴れ・降雨
標高が高いと降雪もある

と考えて準備しましょう。

春のウェアリング

注意すべきポイント 朝夕と日中の気温の変動差と風
ウェアリングを誤ると！ 大汗⇒頂上で風にさらされて**低体温症**

対策はベースレイヤーがポイント

濡れても保温性の高い薄手のウール素材

吸汗と発散に優れた高機能素材

※温度調節のしやすい軽量コンパクトなウインドジャケット
を活用しましょう。

春のウェアリング

気温・天候が1日に大きく変化！

防水性の良いトレッキンググローブ

(残雪の湿った雪にはテムレスが有効)

ウールのキャップ

日焼けを防止するつばのついた帽子

多様な条件に合致するように装備を準備しましょう。



地図・コンパス GPS(スマートウォッチ)

春の登山道の危険

- ① 落ち葉の名残や残雪によって道が不明瞭
- ② 濃い霧で登山道がはっきりしない

GPS機器があると安心・お勧めはスマートウォッチ！！

手元ですぐに位置を確認できるので地図との連携がしやすい。

スマートフォンのバッテリーの節約。

安全登山のために

- ① 行動中は現在位置と進む方向の確認
- ② 引き返すことを考えて今まで歩いてきた道を振り返って確認

現在位置の確認に加えて、自分を安全に目的地に導く(ナビゲーション)意識も大切です。

春の山を楽しむ

春のおすすめはお昼のランチ！

お湯を沸かしてできるメニューは防風一体型のコンロ・コップフェルがセットになった製品が便利です。

フリーズドライ食品

チーズリゾットや野菜カレーにカニ雑炊など



春の山を楽しむ

春の宴を楽しむ！

ボンベ・本体が分離式のコンロ

- * バーナーシートを用意して輻射熱を防ぐ
- * フライパン・ホットサンドメーカーも使いやすい



フライパンが人気のアウトドアスパイスを活用して、ステーキやチャーハンが楽しめます。



ホットサンドメーカーが使うことが出来るとなれば男の山めし！です。

石井スポーツHPに▶【男の山メシレシピ集】があります。⇒こちらから



石井スポーツ
ISHII SPORTS

安全登山のために

ツェルトに断熱シート・コンロ・コップェルをいつも、登山の時に携行すると非常時に大変役立ちます。

道迷いなどで日没となった時に一番危険なのは焦りの心です。

まさに「備えあれば憂いなし」です。

「用意周到な準備で安全登山」皆様がすばらしい登山をされる事を石井スポーツスタッフ一同願っております。



石井スポーツ
ISHII SPORTS



チャムス CHUMS ホットサンドウィッチクッカー

キャンプの朝ごはんにおいしいホットサンドを！

表面にはブービー、裏面にはチャムスロゴの焼き目がついて、大人も子供もみんなが笑顔になれる可愛いホットサンドが作れます。

ご自宅でのデイリー使いにもお勧めです。



石井スポーツ
ISHII SPORTS

おすすめのアイテム【コンパス】

SILVA シルバ No.3 ECH137

シルバスタンダードモデルのNo.3がマイナーチェンジ。
リングを黒にして視認性を向上。



石井スポーツ
ISHII SPORTS

アクシーズクインレインングリップ

幅広いシーズン、アクティビティに使用できる防水グローブ。
指先は長めの、手のひらにも滑り止め補強があるので、確かな操作性が得られます。



ショーワグローブ TEMRES 03advance ブラック

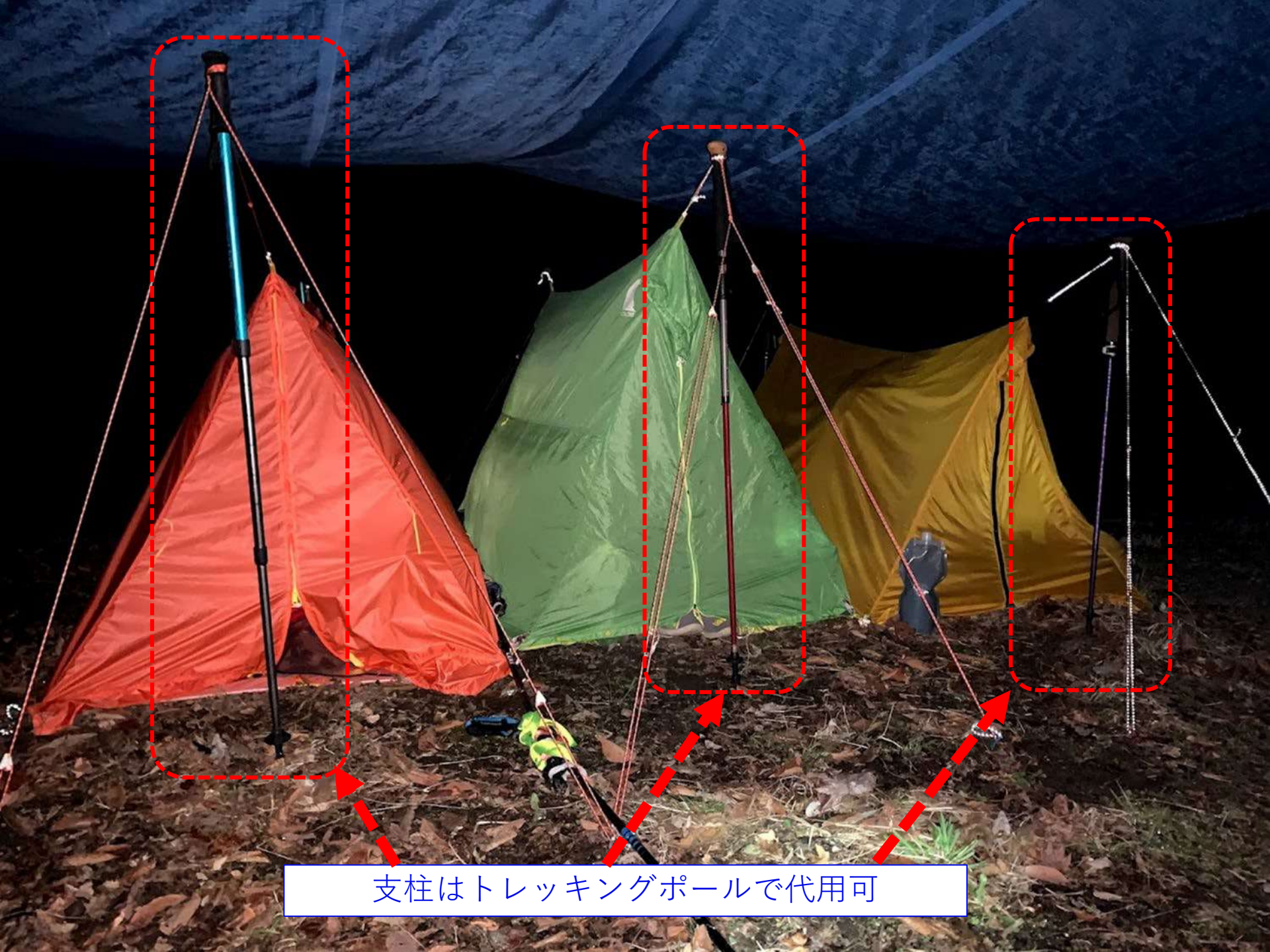
手袋内部にボアがなく軽量化を実現。
長時間の使用・持ち運びも苦になりません。



ライペン スーパーライトツェルト 1-2人用

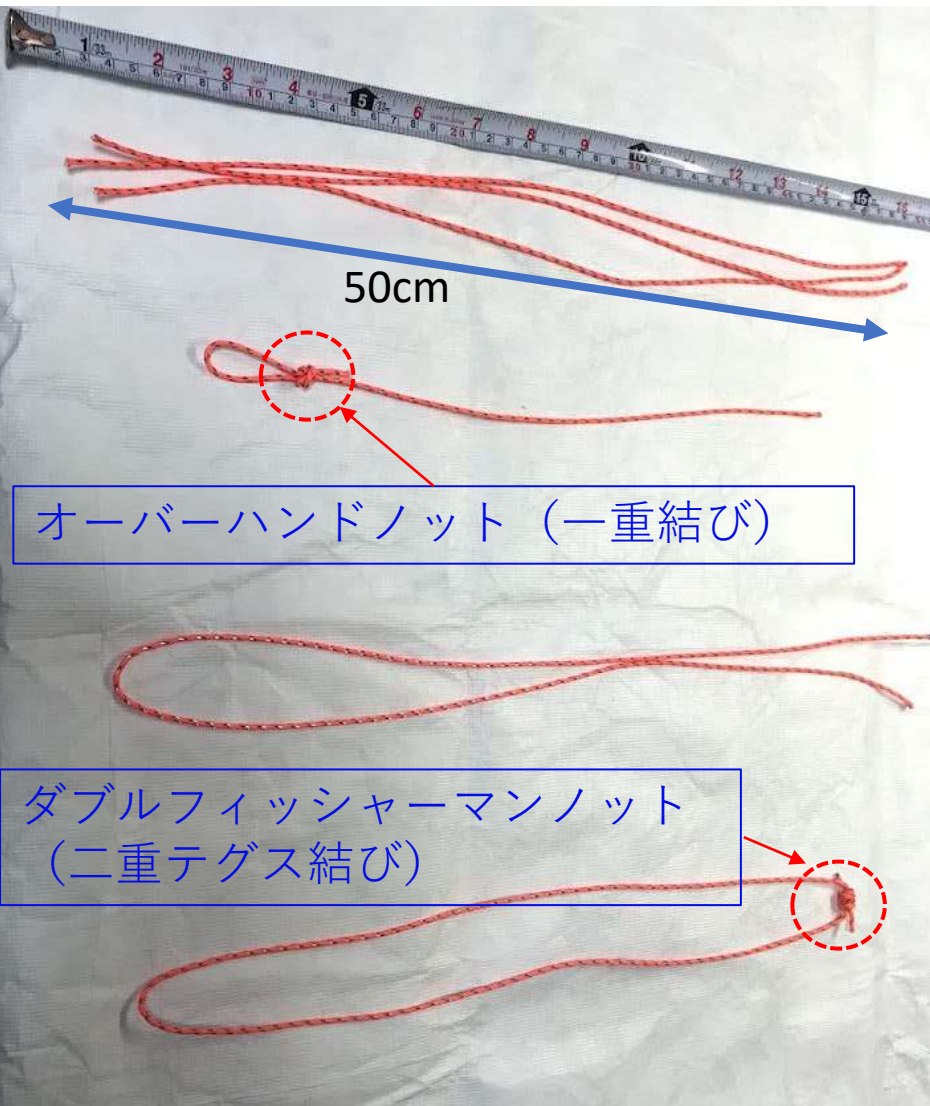
重量わずか280g(1~2人用)の軽量タイプのツェルトです。





支柱はトレッキングポールで代用可

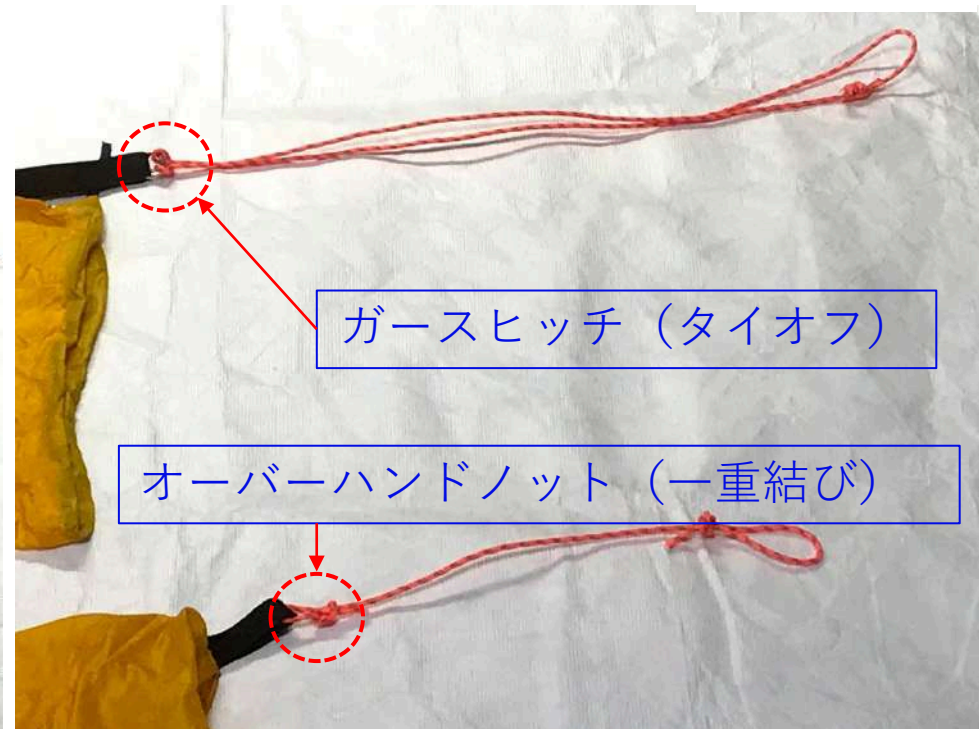
ツェルトを使いこなすために準備する事



使用する補助ロープはDyneema繊維を使用したロープを強く推奨します。

ムラコ muraco IRON CORD はリフレクション付きで視認性が高く特におすすめ。

リンクはこちら⇒



ツェルトの設営の工夫



樹木を利用して補助ロープを張る

ペグがないとき
石を使って固定する



大きな石を乗せる（確実に固定）



トートラインヒッチ
(自在結び)



* 補助ロープをベンチレータに通すのは不可(雨が降るとロープを伝ってツェルト内に浸水する。)



サーモス ステンレスボトル FFX-751

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。



TERNUA

RAKAPOSHI JKT

クライマーやアルピニストが求める全ての機能性を考慮した最も充実したラカポシジャケット。テルヌア社と提携する(株)石井スポーツ所属の日本人アルピニスト、平出和也氏と中島健郎氏(2020年ピオレドール賞受賞)のために特別に開発されました。

おすすめのアイテム【キャップ】

MOUNTAIN EQUIPMENT スコール キャップ

コンパクトに収納できる折りたためるツバが特徴のソフトシェルキャップ。





MILLET

ミドラー メッシュ フーディ

ちょっとした肌寒さを軽減したいときや、保温しつつ汗を発散させたい低温下での運動時などに最適な、通気性に優れた薄手のサーマルフーディー。



石井スポーツ
ISHII SPORTS



SUUNTO 5 PEAK

トレーニング、アウトドア、健康維持のための軽量マルチスポーツウォッチ。

- ① 軽量39g
- ② GPSの使用で最大100時間という優れたバッテリー駆動時間
- ③ ミュージックコントロール。
- ④ 睡眠と毎日の健康管理を追跡管理
- ⑤ フィンランド製。

石井スポーツと一緒に

登ろう! 『富士山』

応援フェア

対象商品

通常ポイント

特別プラス

10%+

3%=13%

特別ポイント
還元

期間：2022年8月31日(水)まで



石井スポーツ
ISHII SPORTS

石井スポーツスタッフがおすすめする

エリア別 ステップアップ 登山

新潟：弥彦山_634m
福岡：宝満山_829m
大阪：六甲山_931m
etc...

岩手：岩手山_2038m
新潟：平標山_1984m
栃木：日光白根山_2578m
etc...



石井スポーツ
ISHII SPORTS