

# 雪山入門必要装備表！

お気軽にご相談ください

| アイテム                     |           | 価格税込み | 必要数量 | 装備の説明  |
|--------------------------|-----------|-------|------|--|
| <input type="checkbox"/> | 雪山用登山靴    | メーカー  | ¥    | 保温性が高く、アイゼン装着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て凍傷の危険が高まるなど、様々な不具合が出てきます。        |
|                          |           | 品番    |      |  |
| <input type="checkbox"/> | ザック       | メーカー  | ¥    | 雪山はアイゼン・ピッケル・ワカンに加え、防寒具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50〜70ℓで、効率よく装備を装着できるザックが必要です。 |
|                          |           | 品番    |      |  |
| <input type="checkbox"/> | ピッケル      | メーカー  | ¥    | 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、事前に訓練を受けて使いこなせるように準備しましょう。                         |
|                          |           | 品番    |      |  |
| <input type="checkbox"/> | アイゼン      | メーカー  | ¥    | 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。  |
|                          |           | 品番    |      |  |
| <input type="checkbox"/> | ストック      | メーカー  | ¥    | 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。                            |
|                          |           | 品番    |      |  |
| <input type="checkbox"/> | テルモス（魔法瓶） | メーカー  | ¥    | 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、呼気からどんどん水分を喪失するので、夏以上に脱水状態になりやすいので注意しましょう。                 |
|                          |           | 品番    |      |  |
| <input type="checkbox"/> | ゲイター・スパッツ | メーカー  | ¥    | オーバーパンツの上からゲーターをはき、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、ベルクロ式のゲーターがおすすです。                        |
|                          |           | 品番    |      |  |
| <input type="checkbox"/> | 手袋        | メーカー  | ¥    | 指先は凍傷になりやすいこと、冬季はグローブの紛失は致命的になるので、予備のグローブを用意しましょう。   |
|                          |           | 品番    |      |  |
| <input type="checkbox"/> | ニット帽      | メーカー  | ¥    | 頭部は熱損失が大きく、低温と風にさらされているので、耳まで覆うことの出来るニット帽は必携です。ネックウォーマーと併用するとより効果的です。                            |
|                          |           | 品番    |      |  |
| <input type="checkbox"/> | ネックウォーマー  | メーカー  | ¥    | ネックウォーマーを使用する首には太い動脈が通っているため、首を保温する事は全身を暖めることにつながります。着ぶくれして余計に汗を避けることも出来ます。                      |
|                          |           | 品番    |      |  |



アウトドアの知識や技術を学びたい方はぜひ、石井スポーツ登山学校の講座に参加ください



# 雪山入門必要装備表！

お気軽にご相談ください

| アイテム                     |            | 価格税込み | 必要数量 | 装備の説明 |   |
|--------------------------|------------|-------|------|-------|---|
| <input type="checkbox"/> | フェースマスク    | メーカー  | ¥    |       | 冬の寒風から肌を守ってくれると同時に、鼻まで覆うと冷たい空気を吸わないので体も冷えにくい効果があります。                                      |
|                          |            | 品番    |      |       |   |
| <input type="checkbox"/> | バラクラバ      | メーカー  | ¥    |       | 吹雪などの厳しいコンディションでは顔を覆うバラクラバが必要です。  |
|                          |            | 品番    |      |       |   |
| <input type="checkbox"/> | サングラス、ゴーグル | メーカー  | ¥    |       | 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は必携です。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となることもあります。      |
|                          |            | 品番    |      |       |   |
| <input type="checkbox"/> | ジャケット      | メーカー  | ¥    |       | 雨具だとフードが一体型でない・襟首の高さが低いなどの関係で、強い風が吹いた時の防御力に問題があるので、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タイプを購入しましょう。 |
|                          |            | 品番    |      |       |   |
| <input type="checkbox"/> | オーバーパンツ    | メーカー  | ¥    |       | 冬期は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。                               |
|                          |            | 品番    |      |       |   |
| <input type="checkbox"/> | 防寒着        | メーカー  | ¥    |       | 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・プライマロフトなど、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。                 |
|                          |            | 品番    |      |       |   |
| <input type="checkbox"/> | ミドルレイヤー    | メーカー  | ¥    |       | 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エアを上手に活用しましょう。                                |
|                          |            | 品番    |      |       |   |
| <input type="checkbox"/> | ベースレイヤー    | メーカー  | ¥    |       | 冬のハイキングの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。さらに撥水アンダーウエアを組み合わせると快適です。                    |
|                          |            | 品番    |      |       |   |
| <input type="checkbox"/> | パンツ        | メーカー  | ¥    |       | 気温が低いときはアンダータイツを組みあ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。                                |
|                          |            | 品番    |      |       |   |
| <input type="checkbox"/> | ソックス（靴下）   | メーカー  | ¥    |       | 冬季は保温性が高い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、替えの靴下を必ず用意しましょう。足先は最も凍傷になりやすい部位の一つです。           |
|                          |            | 品番    |      |       |   |

