

冬山装備品リスト

カテゴリ	品名	内容・アドバイス	チェック
ウェア	アンダー(一番下)	保温性より速乾性が高いもの。ポリエステルなどの化繊。肌を濡らさない	
	アンダー(二枚目)	保温性がありストレッチ性があるものが多い(厚手はダメ)	
	ミッドレイヤー	フリースや登山用のシャツなど(透湿性、保温性)	
	防寒着	ダウンジャケットが最適(軽い、嵩ばらない)、フリースとダウンベストなど	
	アウター(上下)	最重要/防風・防寒・防水・透湿性から選ぶ。ハードシェルが最適だが高価。ソフトシェルは雨が降らない場合はいいが、湿雪の日本(特に新潟など)には不向き。レインウエアは1000m以下の低山向き	
	冬用靴下	保温性あるメリノウールなど(ジャストフィット)	
	冬用パンツ	保温性あるもの	
	グローブ	ゴア製などのしっかりとした冬用グローブ。インナー手袋(泊付きは複数)は必携	
	帽子	耳まで隠れる保温性あるもの。目出帽は顔全体を覆うので強風時に最適	
	ネックウォーマー	あると大変重宝する。コットンは不可	
ゲイター	冬山用(必ず登山靴を履いてから選ぶ)		
行動用具	登山靴	冬山用(残雪期用は2000~3000級では不適・凍傷の危険があり)	
	ピッケル	ピック部分がギザギザしていること。雪に食いつきやすいため。長さはヘッドを持ち、腕を伸ばしてスピッツェを下にして床につくか、つかないかの長さ。55cm~65cmくらい。また、重さも重要なので必ず何本も試してみる。ピッケルバンド(肩式)も	
	アイゼン	12本爪アイゼン。必ず靴に合わせてから。バンド式よりセミワンタッチ式がいい	
	トレッキングポール	あると便利。必ずバスケットをつける	
	ワカン	新潟の冬山には必携。大ききがあるので靴にあわせること。どんなエリア・ルートでも使用頻度が高い。雪が少なくトレースがある山・時期では使用しない場合があるが冬山を志すならば必要。	
	スノーシュー	ワカンより浮力が大きいので傾斜の緩い山・ルートなどに向いている。本格的雪山には不向き。雪山ハイキング向き。ワカンより重く高価。北八ヶ岳など向き	
	サングラス	必携・雪目対策	
	ゴーグル	必携・強風時使用・目の保護	
その他	UVケア・リップ	風などから肌を保護・紫外線対策	
	食べ物	カロリーの高い行動食、おにぎりは凍るので不向き。菓子パンなど	
	テルモス(魔法瓶)	休憩などの時に温かい飲み物を飲む。壊れにくく保温性の高いもの	
	携帯カイロ	あると便利	
※登攀用具	ヘルメット	帽子の上に被るので大きさに注意して選ぶ	
	ハーネス	ジャストフィット。アウター(上下)の上に着用。サイズ各種あり。レッグループ付き	
	カラビナ	安全環付きカラビナ(HMS型)	
	スリング	長さ120cm程度	

※登攀用具はエリア・ルートに応じて必要となるのもです。例えば、谷川岳、八ヶ岳の場合は必要です。

※アバラチギアは含んでおりません。エリア・ルート・時期によって必要となります。

