GUARANTEED
TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX
PRODUCTS

MADE FOR WATERPROOF PROTECTION
どんな天候も楽しむ人へ

COMFORT AND
PERFORMANCE
GORE-TEX
INFINIUM™
PRODUCTS

MADE FOR VERSATILE COMFORT
快適な毎日を楽しむ人へ

Mt.石井スポーツ

THE EARTH

2019 Mt.ISHII SPORTS CATALOGUE

vol.43

アウトドアフィールドの楽しみ方
ー アクティビティ編 ー

地球を、楽しもう。

It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting, remaining essentially unchanged.

ハイキング入門
富士山入門
アルプス入門
トレイルランニング・
マウンテンマラソン入門
クライミング入門
雪山入門

Introduction

登山を安全に楽しむために

安全登山の要諦を昔の武将風に表すならば、「山を知り、己を知らば、山は楽しく私たちを迎えてくれる」となるでしょうか。登山を安全に楽しむには、自分の技術、体力、装備の準備と目的の山への深い理解が必要です。それらを踏まえたうえで、すべては慎重な登山計画を立てるところからはじまります。

登山計画のステップ

Step 1　行きたい山、憧れの山をリストアップ

モチベーションは登山においてもたいへん重要です。リスト化することによって、休日を有効に使った年間計画を組むことができるでしょう。

Step 2　目指す山と力量が合っているかを検討

技術的、体力的に難しそうな場合は、その山に登るためのトレーニング山行を行ないましょう。「いつか憧れの山に登る」という計画性はたいへん重要です。

Step 3　登下降のルートを検討

同じ山でもさまざまな登下降ルートがあるので、技術、体力に応じたルートを設定しましょう。それにしたがい、登山計画書を作成します。

Step 4　装備表と食料表の作成

レインウエアや防寒具、ヘッドランプや登山靴にいたるまで、目的の山にふさわしいかをていねいに検討しましょう。

Step 5　登山計画書、登山届の提出

所轄の警察署や定められた提出先に郵便、FAX、メールをするのが一般的です。登山届けを出しておくと、遭難時の初動が早く、的確に捜索してもらえるというメリットがあります。また、登山計画は家族、知人に知らせておくことも重要です。（登山届の提出が義務付けられているエリアもあります）

＊登山届けに記載する情報

①本人と同行する仲間全員の名前、年齢、生年月日、携帯電話番号、家族などの緊急連絡先、山岳保険加入の有無、所属の山岳会名（所属している場合）。

②入山予定日時、行程表、下山予定時間、緊急時の下山ルート。

③ツエルト、通信機器、宿泊の場合はテント、ストーブ、燃料の持参量、非常食を含む持参食料の一覧表、レインウエア、ヘッドランプなどの個人が持参する装備。

出発前にすること

Step 1　天候と登山行程、緊急連絡手段の確認

目指す山域全体の天候状況を、登山期間のおおよそ10日前から確認します。例えば、登山期間中は晴れでも、前日に大雨が降れば、登山道やアプローチの林道などが流され、使えないこともあります。悪天候は道迷い、濡れによる体力消耗や滑落の遠因となります。事前に天候をしっかりチェックして、目的地までの時間や難所、水の補給ポイント、山小屋やエスケープルートの情報を再確認するとともに、仲間と情報を共有することが大切です。

Step 2　体調管理

移動スピードはゆっくりのハイキングでも行動時間はフルマラソンに匹敵する長い時間を行動することになります。登山は思いのほか激しいスポーツですので、出発前の体調管理は万全にしましょう。

Step 3　ウエア、道具の準備

経年変化による登山靴の底剥れやレインウエアの撥水性低下による濡れ、現地で気づく忘れ物などは、せっかくの登山が中止となる重大なミスです。登山道具のメンテナンスや山に応じた登山用具の準備は、計画を決めた段階から取り組んでいきましょう。また、計画を組んだら、登山専門店で不安な点をたずねれば、経験豊富なスタッフから的確なアドバイスが受けられるでしょう。

※このカタログに掲載の内容は2019年6月現在のものです。※仕様及び価格は予告なく変更となる場合がございます。
※掲載の内容等につきましては、充分注意して掲載しておりますが、万一、誤記載等の場合は店頭発表を優先させていただきます。

石井スポーツ
登山学校

登山を学ぼう！

石井スポーツ登山学校

「石井スポーツ登山学校」は、これから山登りをはじめる方、ステップアップしたいと考える方々を対象に、「より安全に」「より快適に」登山を楽しめることを目指し開校しました。講習内容は、「机上講習会」「実技・技術講習会」「ツアー登山」に分かれており、基本的な歩き方からコンパスの使い方、地図の読み方、ロープワークまで、それぞれの登山者が習得したい技術を選び、楽しく学習できる内容になっています。講師を務めるのは登山界の著名人をはじめ、日本山岳ガイド協会認定ガイドなど、多岐にわたっています。登山で悩むこと、分からないことがあれば、ぜひ！

www.ici-sports.com/climbing_school/

●登山学校のホームページで気になる講座をチェック!
ホームページからお気軽に予約いただけます。
●メンバーズカード会員様は無料です。
※一部有料の講習がございます。
●机上講習で学んだことをフィールドで体験。
同行する講師陣はガイド資格をもつプロフェッショナルなスタッフです。

（主な講習例）
初心者向けロープワーク講習
初級 地形図とコンパス コンパスを理解しよう!
初めての山登りと基礎知識
初めてのボルダリング

山あそびクラブ
Have Fun!

山をもっと楽しもう！

山あそびクラブ

「もっと自由に幅広く、山を楽しみたい」。そんなあなたにぴったりなのが「山あそびクラブ」です。「山であそぶ」をモットーに、「山を楽しく、安全にあそびつくす」コツを知り尽くしたスタッフが、やわらかな山の楽しみを提案しています。テーマは、安全に山を登ることから山での着こなし、山ご飯まで、多岐に広がっています。「山あそびクラブ」は、山登りの新しい楽しみを探している方、素敵な仲間を探しているあなたの、強い味方になってくれるはずです。

http://www.ici-sports.com/yama-asobi/

●ホームページからご予約いただけます。
●山あそびクラブの掟
1、思いっきり楽しむ!
2、呼び合う時はあだ名で!
3、無理をしない!
4、SNSにアップするときは「＃山あそびクラブ」をつける!
5、楽しいことは友達に教える!

（主なプラン）
山あそびクラブ 山ヨガ
山あそびクラブ 山ご飯
山あそびクラブ 山フォト

Introduction to hiking

ハイキング入門

Lesson.1　**ハイキングからはじめよう**
Lesson.2　**ハイキングの効果**
Lesson.3　**登山の「3 種の神器」をそろえる**
Lesson.4　**トレッキングのウエア術**
Lesson.5　**ハイキングにオススメのアイテム**
Lesson.6　**ハイキングコース紹介①**
Lesson.7　**ハイキングコース紹介②**
Lesson.8　**ハイキングコース紹介③**
Lesson.9　**ハイキングコース紹介④**
Lesson.10　**持ち物チェックリスト**

Lesson.1

ハイキングからはじめよう

登山の第一歩は、簡単なハイキングからはじめましょう。ハイキングという言葉に明確な定義はありませんが、遊歩道のついた野山や、登り下りの少ない平坦な自然公園、標高 1000m 以下の裏山などを、のんびりと歩くイメージです。もしもあなたが登山をゼロからはじめようとするならば、まずは身近なフィールドへ。アスファルトを離れ、野山を歩くことで脚や体を慣らし、山道具、ウエアに触れることから始めてください。

Lesson.2

ハイキングの効果

Point.1 健康維持、ダイエット

ハイキングはゆっくりと長く歩く有酸素運動であり、健康維持やダイエットに効果があります。「ちょっときつい」くらいの運動負荷を意識してかけ続けることで、脂肪を燃焼し、ダイエット効果を促進させます（後述する高尾山のような山道では、のんびり歩いてください）。また、アスファルトの平坦な道を離れ、起伏のあるフィールドを歩くことで、足腰を強化し、筋力アップにも効果があります。

Point.2 ストレス解消

ハイキングの醍醐味は、自然のなかで積極的に体を動かす「爽快感」と、目指す地点まで歩ききるという「達成感」。それらは、日常生活では得がたい、肌身を使って獲得する感覚です。また、歩くという行為には、心を解きほぐし、気持ちを軽くする効果があり、ストレスの解消につながります。

Point.3 森林浴によるリラックス

森を揺らす木々のざわめきや小川のせせらぎは、規則性と不規則性が調和した「1/ｆゆらぎ」という状態にあり、気持ちを落ち着かせ、心を安らいだ状態にするといわれています。また、森林の樹木が発散する芳香「フィットンチッド」は、自律神経機能のバランスを整え、血圧を安定させると言われています。そのため、森をいくハイキングは、森林療法としても注目を集めています。

ワンポイントアドバイス

ハイキングは登山同様「早出、早帰り」が原則です。山の気象は午後から崩れ出すことが多いため、午前中の早い時間に行動を開始し、目的地には余裕を持って到着できるようにしましょう。

Lesson. 3

登山の「3種の神器」をそろえる

手軽なハイキングであっても、フィールドは自然。装備はぬかりなく準備しましょう。山道具をそろえると、気分はいっそう引き締まり、より遠くを目指したくなりますよ！

Item 1 雨具（レインウエア）

山の天気はときにめまぐるしく変化します。街では快晴でも、いざフィールドに入るととたんに雨……なんていうこともしばしば。そんななか、濡れずに雨の散策を楽しむには、傘ではなくてしっかりとしたレインウエアが必要です。レインウエアは信頼できるゴアテックス製など、山用のモデルを用意しましょう。
山の気温は、標高が100m上がるたびに0.6℃下がります。風を通さないレインウエアは、ウインドブレーカー代わりにもなります。レインウエアはポンチョタイプではなく、上下セパレートのモデルを選びましょう。

Item 2 リュック（バックパック）

雨具に防寒着、ランチに水筒、読みかけの文庫本などを無理なく収めるバックパックのサイズは、30Lほど。このサイズのバックパックを用意すれば、ハイキングはもちろん、今後挑戦するであろう、日帰り登山や短い小屋泊まり登山にも使用できます。そのためにも、バックパックはぜひ山用を専門店で求めましょう。その際はスタッフに声をかけ、体にぴったり合う、フィット感を第一に選んでください。

Item 3 靴（トレッキングシューズ）

晴れた日になじみの自然公園を歩くならばジョギングシューズでもよいでしょうが、できれば山用のトレッキングシューズを用意してください。街用の靴とのいちばんの違いは、ぬかるみや岩などの上でもしっかりとグリップする（滑らない）ソールと、足首を包みこむホールド感がもたらす安定性。ゴアテックスなど防水透湿素材を使ったシューズは、水たまりのなかを歩いても、浸みこむことはありません。転倒による怪我やねんざを防ぐためには、ミッドカット以上のモデルを選びましょう。

Lesson. 4

トレッキングのウエア術

山でのウエア術は、状況に合わせて、アウターレイヤーとミッドレイヤー、ベースレイヤーを組み合わせること（レイヤリング）が基本です。天候変化が激しく、運動量も多いなかで、「暑くも寒くもない状態」をキープできるよう、これらの 3 着をこまめに脱ぎ着しましょう。

Item 1 アウターレイヤー

いちばん外側に着るウエア。雨や風、雪などから身を守るとともに、衣服内の蒸れを外へと排出する役割を果たします。ゴアテックスなど防水透湿素材を使ったジャケットが一般的で、レインウエアや、岩や氷から身を守るハードシェルなどのことを指します。

Item 2 ミッドレイヤー

薄手のフリースやダウンウエアなど、保温性をもつ中間着のことを指します。「夏にダウン!?」と思われるかもしれませんが、標高2000mを超える山域では、朝夜は冷えこむもの。コンパクトに収納できる一着を、ザックの取り出しやすい位置にしまっておきましょう。

Item 3 ベースレイヤー

歩くことで生じる汗を衣服の外に逃がして、さらりと乾いた状態をキープするのがベースレイヤーの役割です。より速乾吸収性に優れる化学繊維製と、肌触りがよく、濡れても冷たさを感じさせないウール製が主流。両者を合わせたハイブリッドモデルも人気です。

Item 4 パンツ

パンツは伸縮性があり、脚さばきのよいものを選びましょう。岩稜帯が続く高山や藪のある山ではロングパンツが基本です。裾を外せるコンバーチブルモデルは、状況に応じて、ショートパンツにタイツを合わせる、ショートパンツのみなど、幅広く活用できます。

Lesson 5

ハイキングにオススメのアイテム

日帰り低山ハイクに使いやすいサイズ

MILLET/MIS0668

マルシエ20　¥7,900+税

フロントの大きな2つのポケットは収納力も有り、財布やスマホの収納に便利。ハイキングだけでなく普段使いもしやすいデイパック。

コンパクトフリース

MOUNTAIN HARDWEAR/OE8201

マイクロチルジャケット　¥9,900+税

ベーシックで便利なフリースジャケット。中間着にも上着にもなるので、季節を問わず使用できるのが魅力です。

ずれにくいデイパックカバー

PAINE

デイパックカバー S　¥2,600+税

デイパックを濡れや汚れから守るカバー。付属のベルクロをショルダーハーネスに固定するタイプなのでずれにくく、雨の浸入を軽減します。

吸汗速乾性に優れた化繊 T シャツ

THE NORTH FACE/NT31932

S/S Camouflage Logo Tee　¥4,200+税

登山では汗冷えが大敵です。乾きの遅い綿素材は避け、速乾性の高い化繊ウール素材を選びましょう。

夏のトレッキングパンツの定番

THE NORTH FACE/NB31803

Verb Light Pant　¥13,000+税

とても軽量で清涼感があり、汗をかきやすいシーンでもべたつかず行動できます。生地には撥水加工を施し、多少の雨は弾きます。

キャンプや野外フェスで動きやすい

COLUMBIA/PM0124

シンプソンサンクチュアリレインスーツ

¥12,600+税

上下セパレートタイプのレインウエア。小雨程度ならジャケットだけ、本降りになったらパンツも履いてしっかり防水。トレッキングやハイキングのエントリー向けにもおすすめです。

肌をドライに保つアンダー

PHENIX/PH912UT00

Transfer S/S Crew　¥3,900+税

半永久的な吸水性と速乾性を持つ新素材『SUREDRY®／シュアドライインフィニティー』を使用したアンダーウエア。汗を素早く吸い上げ肌をドライに保ちます。

肌をドライに保つアンダー

PHENIX/PH912UB03

Transfer Trunks　¥2,900+税

『SUREDRY®／シュアドライインフィニティー』を使用したアンダーウエア。タテ・ヨコに伸びる４WAYストレッチ素材で履きやすく動きを妨げません。

後ろからの日差しを遮るおすすめハット

THE NORTH FACE/NN01707

Horizon Hat　¥4,700+税

登りの際、太陽を背にすることの多い登山ではハットタイプがおすすめです。汗をかきすぎないよう通気性も良くなっています。

汗ムレしないトレッキンググローブ

PAINE/PAG-05B

UVトレッキンググローブ　¥1,550+税

UVカット機能を備えたトレッキンググローブ。メッシュ素材を使用しているので、汗ムレもありません。

足入れが良く最初の一足に最適

salomon/L40464300
AUTHENTIC LTR GORE-TEX®
¥15,500+税

起伏の多い地形でのハイキングや日帰り登山などで活躍。ゴアテックスを使用し、あらゆる天候にも対応します。

軽量コンパクトな 4 つ折り座布団

Sirex/IB001
シットマット　¥900+税

収納袋付き折り畳み座布団。コンパクトになるのでデイパックなどに楽々収納できます。

ソフトな肌触りで暖かい

PAINE/K5206B
メリノウールソックス　¥1,900+税

最高級のメリノウールを使用した、保湿性やクッション性に優れるソックスです。肌触りがよく暖かさが足全体にいきわたるので、縦走などの長時間行動に最適。

ライトタイプのロングスパッツ

PAINE/PN-AQA15C
ゴアテックスライトスパッツ　¥4,980+税

防水透湿性が高いゴアテックス素材を使用した、軽量なロングスパッツ。夏山低山ハイクから縦走まで対応します。スタッフバッグ付き。

コンパクトなサイズは日帰りハイクでも邪魔にならない

BLACK DIAMOND/BD81049
コズモ225　¥3,300+税

操作性の良いボタンと2つのLEDで手前から遠くまで明るく照らします。

レバーロックでサイズ調整も簡単

BLACK DIAMOND/BD82328
トレイル　¥9,000+税

使い勝手の良いフリックロックを採用した人気のモデル。シンプルなデザインも好評です。

ナルゲンを代表する人気のボトル

nalgene/91315
広口1.0L Tritan　¥1,850+税

パッキンがないので洗いやすく、いつも衛生的です。飲み物はもちろんお菓子や行動食を入れて使うこともできます。

カラビナ付きで携行に便利

N·rit/16100110
カンパックタオルM　¥800+税

抗菌加工された吸水速乾タオル。肌触りがよいマイクロファイバーを採用しています。

Lesson.6

ハイキングコース紹介①

高尾山（たかおさん） 599m/東京都八王子市

高尾山の魅力といえば、森の豊かさでしょう。高尾山には約1300種の植物があり、タカオスミレやタカオヒゴダイなどの固有種も60種以上。昆虫は約5000種、野鳥は150種と世界的に見ても驚くほどの多様な生物が暮らす豊かな山です。この魅力を支えているのはやはり水です。高尾の山にはあちこちに湧水が見られます。琵琶滝や蛇滝など水行を行う滝もあります。決して高くない山にこれだけの水があるのは古くから森が守られて、見事なブナ林が沢山あることがあげられます。まさに、自然と人との一体感がこの森の豊かさを支えているのでしょう。この高尾山の魅力を味わって頂くために、登山道を外れない、動植物を大切にするなどにご注意いただければ、更に楽しく高尾の自然を楽しんでいただけると思います。

行程

京王線 高尾山口駅～清滝駅～琵琶滝～大山橋
～稲荷山コース分岐～飛び石
～５号路合流点～高尾山

下山路

下山は体力に合わせて、高尾山の頂上に至り、薬王院さんにお参りして、ケーブルカーで下山するのも良いでしょう。体力に自信のある方は、富士山を眺めながら陣馬山まで縦走されると、充実した１日となるでしょう。おすすめは頂上から、いろはの森経由で日影沢に下山するコースです。北面で涼しく、途中の木々に名前にちなんだ古歌の立て札があり、ベンチも設置されているので、山のさわやかな風を味わいながらゆっくり降りましょう。下山すれば日影バス停に出るので、事前に時刻表を調べておくとよいでしょう。

コースの特徴

清滝駅横の舗装路をたどると、６号路の登山道に導かれます。沢沿いに季節に応じて新緑や紅葉を楽しみながら岩屋大師・琵琶滝とたどると、やがて大山橋を渡ります。橋のたもとにベンチがあるので譲り合って休憩しましょう。一息ついて元気よく歩けば、稲荷山コースの分岐を過ぎた頃から飛び石伝いに沢を登り、やがて尾根道をひと頑張りで５号路に合流です。このコースは水辺の動植物の観察など、高尾山の中でも自然が豊富な人気コースです。ただ、舗装された山道を行く１号路と異なり、沢を登るのでしっかりしたハイキングシューズが必要です。紅葉やGWのハイシーズンには登り方向の一方通行規制が行われるので、下りは別コースに取ると良いでしょう。

Lesson.7

ハイキングコース紹介②

御岳山（みたけさん） 929m／東京都青梅市

御岳山は山頂近くまでケーブルカーで登れることもあり、初心者でも気軽に行ける人気のハイキングエリアとして知られていますが、古くは山岳信仰の霊山「金峰山御嶽蔵王権現」として広く信仰を集めていました。特に、鎌倉時代から江戸時代にかけては、武士たちの厚い信仰を得て、刀剣や大鎧などが奉納され、国宝・重要文化財も数多く保存されています。山上には、江戸時代より続いている御師(御祈祷師)の家が建ち並び、他の山とは違う独特の景観が見どころです。御師は、関東一円に広がる信者(講中)の祈祷や、宿坊として信者さんをおもてなしてきましたが、現在では一般の方も利用できるので、信仰の山として崇敬された峰々や修行の山道を私たちは広く楽しませていただいています。

行程

JR青梅線 御嶽駅(バス)滝本駅(御岳ケーブル)みたけさん駅
～御岳山(武蔵御嶽神社)～七代の滝
～天狗岩～長尾平

下山路

下山は体力に合わせて、選びましょう。最短で楽々なのは、長尾平から御岳ケーブルまで戻り下山です。一番のおすすめは、日の出山を経由して、つるつる温泉に下山するコースです。1日の疲れを温泉につかり癒して帰りましょう。

コースの特徴

ケーブルカーの御岳山駅を降りて、江戸時代から続く御師の集落を歩きながら山頂を目指します。途中には、樹齢1000年とも言われる銘木「神代ケヤキ」や、御岳山の商店街があります。山頂の神社までは少し修行です。300段の石段を登り切ると、標高929m、武蔵御嶽神社が鎮座しています。神社からは東側の眺めが良く、新緑・紅葉と木々が目を楽しませてくれます。お参りを済ませてからは、再び階段を下って七代の滝から天狗岩やロックガーデン、綾広の滝等、パワースポットを周遊するコースを進みます。途中、よく整備されて、ベンチやトイレもありますが、はしごや鎖がある場所もあるので注意して歩きましょう。

Lesson.8

ハイキングコース紹介③

摩耶山（まやさん） 702m／兵庫県神戸市灘区

摩耶山の山名は空海が天上寺に釈迦の生母・摩耶夫人（まやぶにん）像を安置したことに由来しており、古くは八つの国が見渡せるため八州嶺と呼ばれていました。兵庫50山の一つに数えられ、展望、山容共に素晴らしい山です。頂上にある掬星台展望台は"手で星を掬（すく）える"ほどの絶景という意味から命名されたと言われています。昼間の眺めも素敵ですが夜景が特に有名で、日本三大夜景にも選ばれており、まさに名前の通り、星を掬えるほどのきれいな夜景を楽しむことができます。

行程

阪急王子公園駅～王子公園～行者堂跡地～摩耶山史跡公園～摩耶山

下山路

摩耶山山頂からは六甲全山縦走路を経由して宝塚方面や上野道・天狗道・桜谷道と四方に下山できるので、体力に合わせて選びましょう。上野道以外は鉄道駅まで下山してからも遠いので、時間に十分余裕を持って計画しましょう。

コースの特徴

王子公園駅から登山口までは住宅街の急坂を抜けて行きます。王子公園内には神戸登山研修所があり、フリークライミングのワールドカップ神戸大会で使用したクライミングウオールがあります。急坂を青谷に添って登って行くとやがて谷沿いの登山道になります。急坂が続くので、休み休み登りましょう。上野道の方が傾斜も緩く、初心者はそちらの方が良いでしょう。背景の街並みを眺めながら天上寺跡の摩耶史跡公園まで来ると、頂上は間もなくです。天気が安定している時には、王子動物園でパンダに出合い、ゆっくり頂上に向かって夜景を楽しんで、下山はロープウエイ・ケーブルカーと乗り継いで王子公園駅に帰るのもお勧めです。

Lesson.9

ハイキングコース紹介④

ポンポン山（ぽんぽんやま） 678.7m／京都府京都市西京区と大阪府高槻市の境界

ポンポン山と言う面白い名は、頂上の看板には「この山は正しくは加茂勢山といいますが、標高679メートルの頂上に近づくにつれて足音がポンポンとひびくことから通称ポンポン山と呼ばれています」とその由来が書いてありますが、諸説あって定かではありません。確かに頂上付近ではポンポンという空洞のような音が微かにする場所があります。音の原因については、この付近では昔から石灰岩の切り出しが行われており地下に空洞が有るのではないかと言われています。名前も面白いですが、頂上からの眺めも良く、東西南北から多くの登山口があって、神峰山寺登山口からは、川久保渓谷方面に向かうルートと、本山寺方面に向かうルートがあります。また、他にもいくつか登山口があるので、初心者でも様々なバリエーションのハイキングが楽しめます。

行程

JR高槻駅（市営バス）神峰山口バス停～神峯山寺～本山寺～ポンポン山

下山路

ポンポン山は多くの登山口があるので体力に合わせて、選びましょう。釈迦岳経由で天王山や大暑山に向かって縦走しない限り、どちらに下っても体力的に大差はありませんが、下山口からのバスの便が少ないので、バスの時間を事前に調べておきましょう。

コースの特徴

バスを降りたあたりにはコンビニなどがないため、食料や飲料水は高槻駅で手に入れておきましょう。歩き始めてすぐの神峰山寺は毘沙門天を本尊とする天台宗のお寺。勧請掛（かんじょうかけ）が山門にはある。さらに登った所にある本山寺は神峯山寺の奥の院。宝篋印塔(ほうきょういんとう)は大阪府指定有形文化財、木造毘沙門天立像は国宝に指定されています。途中、高い杉の木が立ち並ぶエリアを登りますが、ひと際目立つ古木の根元には祠（ほこら）もあり、ご神木として崇められています。最後、ポンポン山の山頂は東海自然歩道から少し脇道に入った所です。晴れの日なら京都から奈良方面が望めます。

Lesson.10

持ち物チェックリスト

基本装備	アドバイスと必要度　◎必須　○重要　△あると便利	
□ レインウエア	ゴアテックス素材を使ったモデルが安心	◎
□ 防寒着	フリースなど	◎
□ 長袖シャツ	怪我防止や日焼け対策に	◎
□ 機能性アンダーウエア	吸汗速乾素材を使用したモデルを	◎
□ パンツ	ストレッチ素材を使ったロングパンツを	◎
□ スパッツ	シューズ内への、足首からの浸水を防ぐ	○
□ ソックス	中厚で速乾性素材のものを	◎
□ トレッキングシューズ	怪我防止にはミッドカット以上のモデルを	◎
□ グローブ	怪我防止と寒さ対策に	◎
□ 帽子	熱中症、日焼け対策に。頭部の怪我防止にも	◎
□ サングラス	紫外線から瞳を守る	○
□ バックパック	30Lほどの、フィット感のよいものを	◎
□ ザックカバー	防水対策、汚れ防止にも	○
□ ヘッドランプ	万が一に備えて	◎
□ トレッキングポール	膝や腰の負担を軽減。ダブル(2本)がおすすめ	○
□ 水筒	1Lほどの水分を準備	◎
□ 行動食	クッキーやパン、おにぎりなど食べやすいものを	◎
□ タオル	汗を拭いたり、頭に巻いたり	○
□ 救急用具	常備薬プラス絆創膏や虫除け	◎
□ 日焼け止め	日焼けは疲労の元。汗に強いものを	○
□ サプリメント	体力の消耗に、ビタミン補給を	◎
□ ビニール袋	防水用やゴミの持ち帰り用に	◎
□ トイレットペーパー	トイレはもちろん、あるとなにかと重宝	○
□ 携帯座布団、マット	休憩時に重宝	△

装備のポイント

ハイキングはとても健康的で、年齢を問わず、気軽にはじめられるレクリエーションです。しかし、街中とは異なり、自然のなかは必ずしも安全な場所ではありません。事前にしっかりと準備を行ない、防ぐことのできるアクシデントに遭わないよう、注意しましょう。

Column

国立公園パートナーシップ宣言

～自然を守るパートナー～

国立公園
オフィシャルパートナー

Mt.石井スポーツは国立公園オフィシャルパートナーシップを環境省と取り交わしました。国立公園オフィシャルパートナーシッププログラムとは、環境省と民間企業・団体が相互に協力し、日本が世界に誇る国立公園の美しい景観と、国立公園に滞在する魅力を世界に向けて発信するプログラムです。目的は国内外からの国立公園利用者の拡大を図ることで、国内外の人々の自然環境保全への理解を深めるとともに、国立公園の所在する地域の活性化につなげるためのものです。
なぜ？　と思われるお客様もいらっしゃると思いますが、「地球を、楽しもう。」をかかげる石井スポーツが、次世代にこの美しい自然を引き継いでいくことは、大切な会社の仕事と考えています。ぜひ皆さんと日本の美しい自然にふれあい、楽しく遊び、次世代に引き継ぎたいと考えています。

日本の国立公園

皆さんがご存知の北海道の知床国立公園や北アルプスを含む中部山岳国立公園だけでなく、関東圏では御岳山(みたけさん)や関西圏の六甲山など、日頃慣れ親しんだ山の多くが国立公園として指定保護されています。世界で初めて国立公園を作ったのはアメリカ合衆国で1872年(明治4年)にイエローストーン国立公園が指定されその動きは世界に広まり、日本も1934年(昭和9年)に瀬戸内海・雲仙・霧島の3つが国立公園に指定されました。日本の国立公園の特色は、公園内に集落があり、農林業など産業が行われているところも含まれています。国立公園は自然だけでなく、人の暮らしや伝統産業も大きな魅力になっています。

国立公園のしくみ・取り組み

国立公園には人の手が加わっていないところもあれば、集落や観光地・農林業などの産業に使われているところもあると述べましたが、それぞれの公園指定地の状況に合わせて、自然保護の方法や登山道・山小屋等の施設の整備について計画を立てています。私たち登山者もこの計画や保護の取り組みについてよく理解をして、国立公園を訪れる自分たちも自然を守るパートナーの意識を持つことが必要ではないでしょうか。

国立公園の魅力をさらに知るために

国立公園ホームページ(http//www.env.go.jp/park/)には、国立公園の最新ニュースや自然観察会のイベント情報だけでなく、動植物について学ぶことも、美しい風景写真をダウンロードすることもできます。登山に出かける前だけでなく、どこに行こうかと登山計画を考えている時もぜひアクセスしてみてください。

Introduction to Mt. Fuji

富士山入門

Lesson.1　**富士山基本情報**
Lesson.2　**富士山の重要装備**
Lesson.3　**高山病にならないために**
Lesson.4　**コースガイド**
Lesson.5　**富士山のオススメ装備**
Lesson.6　**持ち物チェックリスト**

Lesson.1

富士山基本情報

富士山は年間でもっとも訪れる人が多い山のひとつ。「人が多い」と聞くと、たやすい印象を持つかもしれませんが、それは大間違い！ひたすら続く登り、吹きつける風と薄い空気、夏とは思えない冷えこみ……。富士登山には、信頼できる道具とウエア、情報を集めたうえで、覚悟をもって挑戦してください。

Info.1 富士山基本データ

●標高
3776m（剣ヶ峰頂上）

●周囲
約153km（山手線内側の面積の約19倍）

●8月の頂上付近の気温
平均最高気温9.1℃ / 平均最低気温3.4℃

Info.2 ベストシーズンは7〜8月

登山道が開かれる期間は、7月上旬〜9月上旬まで。ベストシーズンは8月中です。登山道へと通じるスバルライン、スカイラインは、夏場の最盛期にはマイカー規制がかかります。車の場合、山麓の臨時駐車場からシャトルバスを利用することになりますので、事前に確認を。ご来光時間の目安は、午前4時20分〜5時10分頃です。

富士登山オフィシャルサイト：http://www.fujisan-climb.jp/

Info.3 山小屋事情

富士山には各ルートの五合目以上に、40軒以上の山小屋がありますが、夏の最盛期（とくに週末）はほとんどが満員になるので、登山の予定が決まったら、早めの予約を。
各山小屋では食事をとることができ、売店で食料や水などが買えますが、街中に比べると割高です（ペットボトル飲料は500円ほど、携帯酸素は2000円ほど）。

Info.4 トイレ情報

ほとんどの山小屋には、環境負荷の低いバイオトイレが設置してあり、維持管理のため、チップ制をとっています（100〜200円ほど）。水に溶けない紙は持ち帰るなど、利用者はルールを守りましょう。混雑時は、携帯トイレがあると便利です。ちなみに富士山にはお風呂はもちろん、洗面や手洗い用の水はありません。

Lesson.2

富士山の重要装備

基本はハイキングの３種の神器
＋

Item.1 フリースの帽子

保温性が高く、耳を覆えるタイプを。

Item.2 防寒手袋

風雨からの寒さ対策や怪我を防止。

Item.3 ダウンジャケット

山頂は気温が下がるので、コンパクトになる薄手がベスト。

Item.4 ゲイター

夏の雪渓やガレ場での汚れ防止に効果的。

Item.5 ヘッドランプ

夜間登山には必須。予備電池も忘れずに！

Item.6 トレッキングポール

転倒や怪我を防止し、足腰への負担を軽減します。

Lesson.3

高山病にならないために

高山病とは？

富士山で登頂を断念せざるを得なくなるもっとも多い理由が、高山病です。安全に登頂するためにも、高山病について知っておきましょう。高山病は血中酸素濃度が下がることで発症します（人によっては、標高 2000m で発症することも）。寝不足や体調不良は高山病の大敵です！

危険、弾丸登山！

山小屋などで充分な休息をとらず、夜通しで一気に頂上までを目指す弾丸登山は、富士山のような標高差の高い山では、体が高度に順応できず、高山病を誘発しかねません。高山病の症状が出始めると、反応も鈍るため、怪我につながることもあります。初めて富士山に登る場合、途中の山小屋で1泊し、高度に体を慣らせてから頂上へ向かうほうが賢明でしょう（実際、弾丸登山は、1泊登山より登頂率が低い、というデータがあります）。
以下に、高山病にならない対応策をあげてゆきます。

Point 1 ゆっくりマイペースで

基本は、ゆっくりと高度に順応しながら歩くことです。出発前に五合目付近の標高で1～2時間休憩し高度順応しておくと、あとの歩行が楽になります。無理をせず、1時間歩いたら10分ほどしっかりと休憩をとりましょう。また、呼吸の深さも大きなポイント。意識して、しっかりと深い呼吸を心がけましょう。

Point 2 こまめな水分補給

体内の水分が不足すると、循環不全という状態になり、末端の組織にまで酸素が運ばれにくくなります。これを防ぐためにも、こまめに水分補給を行ないましょう。行動中でも簡単に水分補給ができる、ハイドレーション（バックパックから口元まで伸びるチューブをもつ水筒）がおすすめです。また、トイレを我慢すると新陳代謝が低下するので、注意しましょう。

Point 3 サプリメントの摂取

鉄分が不足すると、血中のヘモグロビンが減少し、酸素を体内にうまく取り入れにくくなります。鉄分は元々不足しがちな栄養素ですので、サプリメントなどを利用して摂取しましょう。また、疲労の蓄積は高山病を引き起こしかねません。疲労回復にはアミノ酸系のサプリが有効です。
症状がひどい場合は、高度を下げることが最良の対応策です。からだを温めながら休憩をとり、救護所へ行くか、速やかに下山してください。

Lesson.4

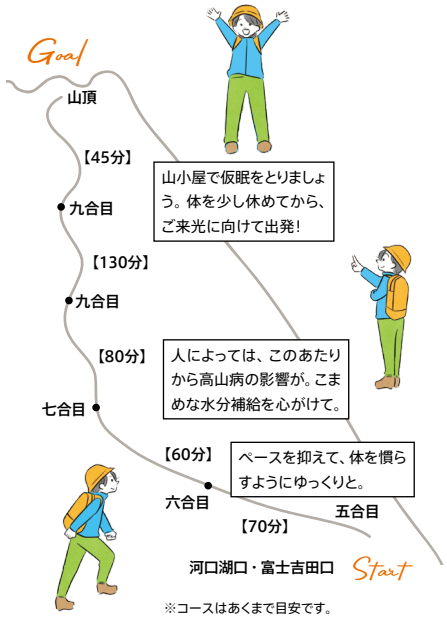
コースガイド

富士山の登山道は全部で 4 本。それぞれの経験に照らし、登山口へのアクセスや、スケジュールに合わせてコースを選択しましょう。

Route 1 ［初心者向け］吉田ルート

▲登り 約6時間25分　▼下り 約3時間50分

山梨県側から富士山の北面を登り、登頂を目指すルート。標高約2300mのスバルライン五合目が登山口。交通のアクセスがよく、登山客の半数以上が利用する、いちばんの人気コース。登りと下りが別のトレイルになっており、登りの登山道に山小屋が多く、下りは少ない。北東面に位置するため、山頂まで行かなくてもご来光を拝むことができます。



※コースはあくまで目安です。
※参考文献「富士山ブック」（山と渓谷社）

Route 2 ［初心者向け］富士宮ルート

▲登り 約5時間45分　▼下り 約3時間50分

静岡県側の富士山南面から山頂を目指すルートで、富士山への表口として利用されています。 もっとも標高の高い2400mの富士宮口五合目からスタートし、標高差と歩行距離が全コース中、もっとも低く短いため、「吉田ルート」に続く人気を誇ります。ほぼ等間隔に山小屋があり、休憩しやすい一方、全体的に傾斜が急で、やや岩場が多い。登山道と下山道が同じなので迷いにくい反面、混雑します。

Route 3 ［経験者向け］須走ルート

▲登り 約7時間　▼下り 約3時間40分

静岡県側の富士山東面から山頂を目指すルートで、標高2000mの須走口五合目が登山口。樹林帯を抜けると、どこからでもご来光や影富士が見えるのがポイント。本八合目から山頂までの区間は「吉田ルート」と合流します。登山道と下山道は分かれており、下山道は火山砂利を一直線に下る「砂走り」が楽しめます。夜間の樹林帯は迷いやすいので、注意が必要です。

Route 4 ［健脚者向け］御殿場ルート

▲登り 約8時間15分　▼下り 約4時間30分

静岡県側の富士山南東面から山頂を目指すルートで、標高1440mの御殿場口新五合目が登山口。山頂までの標高差が大きく、距離がもっとも長いため、健脚向き。他のルートに比べて山小屋が少ないため静かな登山が楽しめるが、目標物が少ないので、夜間や濃霧時には道迷いに注意が必要です。「大砂走り」のダイナミックな景観はとても魅力的。

富士山のゴミ問題

2013年6月、「信仰の対象と芸術の源泉」の名のもとに、富士山は世界文化遺産に登録されました。富士信仰の対象として、拭く唐紙が美濃住まう神聖な山とされ、江戸時代から浮世絵に描かれた富士山は、のちに西洋の芸術作品にも影響を与え、その美しく雄大な姿とともに日本文化の象徴として知れ渡っています。そんな富士山ですが、登山者の増加につれ、深刻なゴミ問題に苛まれています。どこの山もそうですが、持ちこんだ食品などから出るゴミを捨てるゴミ箱はありません。山小屋でも引き受けてもらえません。ご自身のゴミは確実に持って帰りましょう。

Lesson.5

富士山のオススメ装備

水に強く進化したレインスーツ

HELLY HANSEN/HOE11900

Helly Rain Suit　¥16,000+税

ヘリーハンセンのレインスーツがさらに高機能に。素材の裏側にポリエステル被膜を張り、耐水圧、透湿量、撥水性をよりアップ。水に強く、ムレにくくすることで雨天時の不快感を軽減しています。

高所登山必須の防寒ウエア

THE NORTH FACE/NL61804

Mountain Versa Micro Jacket　¥10,800+税

夏の暑い時期でも高度差により山頂付近は気温が下がります。コンパクトに持ち運べる薄手のフリースなどの防寒具は必須です。

ドライに着られるロングスリーブ T

MOUNTAIN HARDWEAR/OE8206

エステロロングスリーブジップT　¥7,900+税

速乾性と耐摩耗性に優れたメッシュ素材を使用した薄手シャツ。肩の切り替え部分のデザインを工夫することで、肩から腕の動きの自由度を高めました。

高機能トレッキングパンツ

PHENIX/PH912PA10

アラートパンツ　¥9,250+税

4方向に伸びるストレッチ性と柔らかな風合いを持つ4way素材を使用した高機能トレッキングパンツ。運動性を考慮した立体裁断と股マチ構造であらゆるアクションにも対応。

機能が充実なのに低価格が魅力

COLUMBIA/PU8179

バークマウンテン 30L バックパック II

¥9,600+税

ショルダーストラップやヒップベルトはもちろん、レインカバー付きでハイドレーションにも対応。登山用ザックの必要機能を一通り揃えた、コスパの良いアイテムです。

富士山から始める方におすすめ

AKU/977ISG

ALBA TREK GTX　¥24,000+税

フィット感が良く、足をしっかりホールドしてくれるので登山初心者にも履きやすいです。重量、ソールの硬さ、そして値段のバランスが良い一足。

後ろからの日差しを遮るおすすめハット

THE NORTH FACE/NN01708

NOVELTY HORIZON HAT　¥4,900+税

登りの際、太陽を背にすることの多い登山ではハットタイプがおすすめです。汗をかきすぎないよう通気性も良くなっています。

少し長めのショートスパッツ

ISUKA/2472

ウェザーテック ショートスパッツ　¥2,900+税

夏の雪渓やガレ場などでの汚れ防止に効果的な少し長めのショートスパッツ。内側に滑り止め素材を縫い付け、ゴム製コードとストッパーで締め加減の調整が可能。

ずれにくいデイパックカバー

PAINE

デイパックカバー S　¥2,600+税

デイパックを濡れや汚れから守るカバー。付属のベルクロをショルダーハーネスに固定するタイプなのでずれにくく、雨の浸入を軽減します。

シンプルなコンパクトヘッドランプ

PETZL/E91ABC
ティキナ　¥2,700+税

150ルーメンの明るさと近距離照射に適したワイドビームを備えています。シンプルかつコンパクトで、富士登山で使いやすいモデル。
6月下旬発売予定

かいた汗を肌に戻さない

finetrack/FUM0416
スキンメッシュノースリーブ　¥3,700+税

撥水加工を施した柔らかなメッシュ生地のアンダーウエア。かいた汗や雨の濡れを肌から遠ざけることにより、濡れ冷えを抑えて山での体温保持に貢献します。

ソフトな肌触りで暖かい

PAINE/K5206B
メリノウールソックス　¥1,900+税

最高級のメリノウールを使用した、保湿性やクッション性に優れるソックスです。肌触りがよく暖かさが足全体にいきわたるので、縦走などの長時間行動に最適。

春山にはこのグローブ

PAINE/PMG-08B
スーパーグリップ　¥2,890+税

吸汗・蒸散素材を使用した、伸縮性に優れる薄手のグローブ。手のひら全体に滑り止め加工が施されているので、ポールなども握りやすいです。

高山病予防用酸素缶

UNICOM/POX-04
ポケットオキシクリアー　¥1,900+税

小さいけれど大容量（10L）の酸素ボンベ。富士登山には欠かせないアイテムです。

Lesson.6

持ち物チェックリスト

基本装備	アドバイスと必要度　◎必須　○重要　△あると便利	
□ レインウエア	ゴアテックス素材を使ったモデルが安心	◎
□ 防寒着	フリースやダウンジャケットなど	◎
□ 長袖シャツ	怪我防止や日焼け対策に	◎
□ 機能性アンダーウエア	吸汗速乾素材を使用したモデルを	◎
□ パンツ	ストレッチ素材を使ったロングパンツを	◎
□ スパッツ	シューズ内へ砂利や小石が入るのを防ぐ	◎
□ ソックス	中厚でウール素材のものを	◎
□ トレッキングシューズ	怪我防止にはミッドカット以上のモデルを	◎
□ グローブ	怪我防止と雨風、寒さ対策に	◎
□ 帽子	熱中症、日焼け対策に。頭部の怪我防止にも	◎
□ サングラス	紫外線から瞳を守る	○
□ バックパック	30〜35Lほどの、フィット感のよいものを	◎
□ ザックカバー	防水対策、汚れ防止にも	○
□ ヘッドランプ	ご来光を見るための夜間登山には必須。予備電池も	◎
□ トレッキングポール	コンパクトにたためるものを。記念の金剛杖は重い	○
□ 水筒	高山病防止のため、多めに用意。ハイドレーションも便利	◎
□ 行動食	歩きながら食べられる、ゼリーやチョコなど	◎
□ タオル	汗を拭いたり、頭に巻いたり	○
□ 救急用具	常備薬プラス絆創膏や虫除け	◎
□ 日焼け止め	日焼けは疲労の元。汗に強いものを	○
□ サプリメント	体力の消耗に、ビタミン補給を	◎
□ ビニール袋	防水用やゴミの持ち帰り用に	◎
□ トイレットペーパー	トイレはもちろん、あるとなにかと重宝	○
□ 保険証	万が一の事故に備えて	○
□ 携帯酸素	高山病予防に	○
□ シュラフシーツ	小屋での仮眠時に、あると便利	△
□ サンダル	小屋でのリラックス用に	△

装備のポイント

富士登山のメインイベント「ご来光」を見るためには、夜間登山をすることになります。夜間登山の必須アイテムは、ヘッドランプと寒さ対策です。深夜の富士山は真冬並みの寒さです。フリースの帽子や手袋、ダウンジャケット（コンパクトに収納できるタイプ）などを装備しましょう。

Introduction to Alps

アルプス入門

Lesson.1　**日本アルプスに登ろう**
Lesson.2　**準備と心構え**
Lesson.3　**重ね着で温度調節を**
Lesson.4　**アルプスおすすめコース**
Lesson.5　**アルプスのオススメ装備**
Lesson.6　**持ち物チェックリスト**

Lesson.1

日本アルプスに登ろう

日本アルプスとは？

長野、岐阜、富山、新潟の 4 県にわたって連なる飛騨山脈、長野県の木曽谷と伊那谷に挟まれて南北に延びる木曽山脈、長野、山梨、静岡県にまたがって広がる赤石山脈、この 3 つの山脈をあわせて「日本アルプス」といいます。国内に 21 ある 3000m 峰のうちの 19 座、日本百名山の 28 座が含まれています。岩と雪が織りなす男性的な山容をもつ北アルプス、アクセスがよく、表情豊かな山行が楽しめる中央アルプス、大いなる山と森が広がる南アルプス、いずれも古くから多くの登山者に愛されてきた、日本を代表する山域です。

Lesson.2

準備と心構え

Point.1 行動計画を立てる

目指す山を決めたら、どこからアプローチして下山するか、トラブルが起きた場合のエスケープルート（緊急下山路）をしっかりと確認してください。コースによっては、長い登りが続き、雪渓やクサリ場などが現れ、また、山が深いため、行動時間が長くなります。コースタイム通りに歩けないこともあるので、山小屋泊の場合、下山時にバスや電車を利用するときなど、余裕をもって到着できるよう、行動計画を立ててください。

Point.2 装備の軽量化

日本アルプスでは、普段の登山よりも長時間の行動になることがあります。疲労を軽減し、岩場など危険個所を安全に通過するためにも、いつも以上に、装備の軽量コンパクト化を心がけましょう。登山専門店には、最先端の軽量な道具やウエアがそろっています。

Point.3 下りは慎重に

登山の事故や怪我は、登りよりも下りで多く起きています。重荷を担いだ下りでは、バランスを崩しやすく、また、膝にも負担がかかります。不安な場合は、転倒を防いでくれるトレッキングポールを使うなどして、安全に歩行できるように注意しましょう。

Point.4 紫外線対策

日焼けにも注意してください。日焼けは肌のトラブルを招くだけでなく、疲労の原因にもなります。一般的に、紫外線は標高が1000m上がると約10％強くなるといわれています。帽子やサングラス、UV加工を施したウエアを着用し、汗に強い日焼け止めを使用してください。

Point.5 必要に応じて……

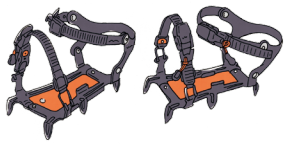
日本アルプスでは、その標高や地形状況に応じてヘルメットやアイゼン、ピッケルなど、安全を確保する道具を携行してください。

ヘルメット

落石による事故が増えています。そのような山域に行く場合には、ヘルメットを携行しましょう。

アイゼン

夏でも雪渓が残る個所があります。雪渓の歩行に慣れていない場合や状況に応じ、軽アイゼンを準備しましょう。



ピッケル

ピッケルは不安定な雪上での歩行をサポートし、万が一、スリップした場合には滑落を防ぐ、重要な道具です。

Lesson.3

重ね着で温度調節を

一般的に、標高が100m上がるごとに気温は0.6℃下がるといわれており、3000mを越える稜線では、夏でも10℃以下になることがあります。その一方で、アプローチの樹林帯では暑さに苛まれることも……そんな環境の変化に対応する鍵は、重ね着にあります。薄手のウエアを状況に合わせて、こまめに脱ぎ着しましょう。

Item.1 長袖シャツ

速乾素材を使用した薄手を選び、ボタンを開閉して温度調節を行ないましょう。UV加工を施したモデルもあります。

Item.2 ダウンジャケット

3000mを越える山では、夏でも必ず携行しましょう。軽量コンパクトになる、薄手のものを選びましょう。

Item.3 フリースジャケット

濡れてもすぐ乾き、温かいのがフリースの特徴。薄手のものを選び、状況に合わせて着脱しましょう。

Item.4 アンダーウエア

吸汗速乾性に優れた化繊製、保温力に優れ、濡れても寒さを感じにくい、メリノウール製などがおすすめです。

Item.5 2way パンツ

膝下のファスナーによりショートパンツにもなるので、状況に合わせたウエアリングが可能です。

Lesson.4

アルプスおすすめコース

薬師岳（やくしだけ） 2,926m/富山県富山市

薬師岳は深田久弥の著書「日本百名山」-新潮社-によると、「薬師岳は、白馬や槍のような流行の山ではないが、その重量感のあるドッシリとした山容は、北アルプス中随一である。」とあります。今では北アルプスの女王とも呼ばれ、東京から新幹線が富山まで運行されて、登山口まで容易にたどり着ける山となりましたが、深田久弥の最初の山行記集「わが山山」では、登山口となる今ではダム底に沈む有峰村まで、千垣駅から1日をかけて和田川を遡っています。それも前年にできた道のおかげで、以前は谷の険路を行くか、東笠ヶ岳の山頂を経由する山道だけが通じている山中の秘境と記しています。いにしえに思いを馳せ、皆さんも、この名山に登ってみませんか。

行程

【1日目】 折立→三角点→太郎平小屋

【2日目】 太郎平小屋→薬師峠→薬師岳山荘
→薬師岳→薬師岳山荘→薬師峠
→太郎平小屋→三角点→折立

2日目に太郎平に連泊をして翌日下山すると、行程に余裕ができるだけでなく、体力的にも楽なので、北アルプスの入門者には2泊3日がおすすめです。

コースの特徴

このコースは特に厳しい登りもなく、太郎平小屋近くの薬師峠にはキャンプ場もあるので、北アルプスの小屋泊まりとテント泊入門ルートとしておすすめです。また、太郎平は素晴らしいところで、雲の平をはじめ、水晶岳などの奥黒部の山々に、遠く槍ヶ岳ものぞむ事ができる別天地です。山慣れた人であれば、これらの山々を巡り、縦走されるとより素晴らしい山行となるでしょう。

Lesson.5

アルプスのオススメ装備

機能的で軽量な全天候型レインスーツ

MAMMUT/1010-26553

CLIMATE Rain -Suit AF Men　¥43,000+税

ダメージからメンブレンを保護するために内側の摩耗性を向上させた安心のレインスーツ。ジャケットとパンツは一緒にスタッフサックに収納可能です。

一年中使える万能フリースジャケット

MAMMUT/1014-00541

Nair ML Jacket AF Men　¥15,000+税

表面は耐磨耗性・速乾性に優れたメランジ調。柔らかくて起毛された裏面は保温性に優れます。ストレッチ性があり、動きを妨げません。

軽量で吸汗速乾性に優れる

MAMMUT/1016-00220

Performance Dry Zip Longsleeve Men

¥9,200+税

春夏にはベースレイヤーとして、秋冬にはミッドレイヤーとして、年間使用できるジップ・ロングスリーブ シャツ。吸汗速乾性に優れた、Polartec Power Dryを使用。

高ストレッチでストレスゼロ！

MAMMUT/1020-09760

SOFtech TREKKERS Pants Men　¥15,000+税

耐久撥水性と防風性に優れた二重織りSOFtechを使用したソフトシェルパンツ。ストレッチ性に優れて動きやすく、シルエットがきれいなTEPPAHR Fit。

使いやすい 2 気室モデル

MILLET/MIS0640

サースフェー30+5　¥19,500+税

小屋泊まり向けザックのスタンダードモデル。使いやすい2気室構造で、随所に多機能なポケットを装備していて収納性と利便性に優れます。

岩場の多い縦走から冬山の低山まで

AKU/974ISG

テング GTX　¥40,000+税

耐久性と剛性を持ちながら、フレキシブルな足首まわりで軽いフットワークを実現するマウンテンブーツです。

肌に汗が残らない、汗冷えしない究極の肌着

MILLET/MIV01248

ドライナミック メッシュ ノースリーブ クルー

¥4,600+税

発汗による冷えと不快感を軽減する、究極のドライ感を実現したアンダーウエア。疎水性に優れ熱伝導率の低いポリプロピレンを、かさ高メッシュで編み上げることで肌面の汗を素早く吸収・拡散します。

一度履くと手放せない快適さ

Smartwool

メンズ·メリノスポーツ150ボクサーブリーフ

¥3,300+税

アウトドアはもちろん、デイリーにも使ってほしいメリノウールの快適さ。一度履くと手放せなくなる心地よい肌触りが魅力です。

ライトタイプのロングスパッツ

PAINE/PN-AQA15C

ゴアテックスライトスパッツ　¥4,980+税

防水透湿性が高いゴアテックス素材を使用した、軽量なロングスパッツ。夏山低山ハイクから縦走まで対応します。スタッフバッグ付き。

ムレにくく、マメができにくい

Bridgedale/BD710-151

パフォーマンスエクスプローラー　¥3,200+税

厚織りでクッション性があり、保温性も高いマウンテン仕様のソックス。足がずれにくいライクラ編み込みにより、マメもできにくいです。

軽量かつコンパクト

SINANO

フォルダーツイスト125　¥19,500+税

カーボン素材を使用した3段折り畳みモデル。ツイストロックは力の弱い方にも簡単に操作できます。長さの短い女性向けモデル有。

専用充電池(付属)と単4電池が使える2WAYモデル

Ledlenser/4058205014564

MH6　¥4,600+税

近・遠距離の焦点調整や誤点灯防止機能など便利な機能を搭載。高い防水性で、雨や霧の中でも安心して使用できます。

軽くて日本人に合いやすい形状

GRIVEL/GV-HESTE

ステルス　¥11,000+税

20mm厚のポリスチレンパッドの内側構造により衝撃を吸収します。

大きめのツバで紫外線をブロック

MAMMUT/1191-04612

Runbold Hat　¥6,500+税

大きめのツバはUPF30+加工を施し、山の強い紫外線から守ってくれます。必要のないときは、小さく折りたたんでコンパクトに。

高い速乾性と操作性

MILLET/MIV01296

QD TREK GLOVE　¥4,500+税

トレッキングをはじめとした幅広いアウトドアに対応。高い速乾性と操作性を備えた、夏に最適なトレッキンググローブです。

Lesson.6

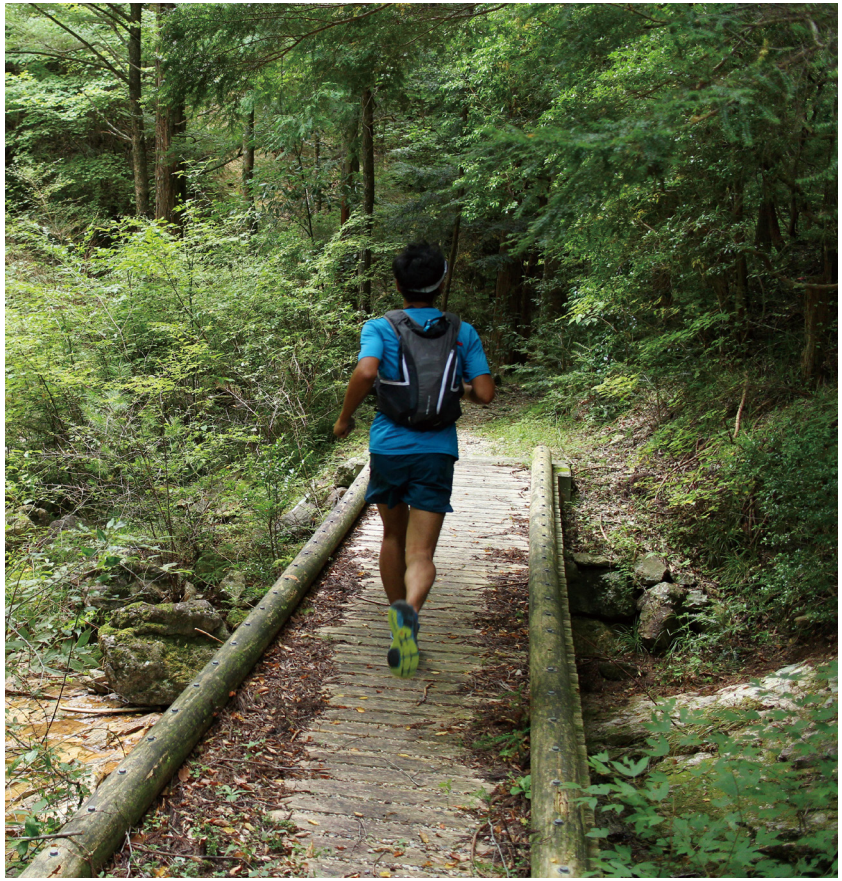
持ち物チェックリスト

基本装備	アドバイスと必要度	◎必須 ○重要 △あると便利
□ レインウエア	ゴアテックス素材を使ったモデルが安心	◎
□ 防寒着	フリースやダウンジャケットなど	◎
□ 長袖シャツ	怪我防止や日焼け対策に	◎
□ 機能性アンダーウエア	吸汗速乾素材を使用したモデルを	◎
□ パンツ	ストレッチ素材を使った2wayパンツを	◎
□ スパッツ	シューズ内へ雨や雪が入るのを防ぐ	◎
□ ソックス	中厚でウール素材のものを	◎
□ トレッキングシューズ	怪我防止にはミッドカット以上のモデルを	◎
□ グローブ	怪我防止と雨風、寒さ対策に	◎
□ 帽子	熱中症、日焼け対策に。頭部の怪我防止にも	◎
□ サングラス	紫外線から瞳を守る	○
□ バックパック	小屋泊まりならば35Lほど、テント泊ならば50L以上を	◎
□ ザックカバー	防水対策、汚れ防止にも	○
□ ヘッドランプ	消灯時間があるので、小屋泊まりでも必要。予備電池も	◎
□ トレッキングポール	コンパクトにたためるものを。記念の金剛杖は重い	○
□ 水筒	高山病防止のため、多めに用意。ハイドレーションも便利	◎
□ 行動食	歩きながら食べられる、ゼリーやチョコなど	◎
□ タオル	汗を拭いたり、頭に巻いたり	○
□ 救急用具	常備薬プラス絆創膏や虫除け	◎
□ 日焼け止め	日焼けは疲労の元。汗に強いものを	○
□ サプリメント	体力の消耗に、ビタミン補給を	◎
□ ビニール袋	防水用やゴミの持ち帰り用に	◎
□ トイレットペーパー	トイレはもちろん、あるとなにかと重宝	○
□ 保険証	万が一の事故に備えて	○
□ サンダル	小屋でのリラックス用に	△

テント泊用(基本装備に加えて)	アドバイスと必要度	◎必須 ○重要 △あると便利
□ テント	人数に合わせたサイズを	◎
□ シュラフ	軽量コンパクトなダウン製がよい	◎
□ マット	コンパクトになるエアマットがおすすめ	◎
□ 食料	軽量なフリーズドライ食品など	◎
□ 調理道具、食器	軽量コンパクトなチタン製など	◎

Introduction to Trail Running & Mountain marathon

トレイルランニング・マウンテンマラソン入門



Lesson.1 **トレラン、マウンテンマラソンの楽しさ**
Lesson.2 **トレイルランニングに必要な技術**
Lesson.3 **トレイルランニングを楽しむために**
Lesson.4 **トレイルランニングに必要な道具**
Lesson.5 **マウンテンマラソンを楽しむために**
Lesson.6 **大会に参加するときの注意点**
Lesson.7 **マウンテンマラソンに必要な道具**
Lesson.8 **トレイルランニングのオススメ装備**
Lesson.9 **マウンテンマラソンのオススメ装備**

Lesson.1

トレラン、マウンテンマラソンの楽しさ

それぞれの魅力は？

近年盛りあがりを見せるトレイルランニング、そしてマウンテンマラソン。これらはコンクリート上を走るロードランニングとは異なり、山道をはじめとしたトレイルを駆け抜けてゆきます。森や土の香り、鳥の声に包まれながら走る爽快感は、ロードランニングにはない魅力です。また、四季の移り変わりをより感じられるのもトレイルランニングの特徴。基本的に土の上を走るため、足腰をはじめとした体にかかる負荷が低いというメリットもあります。日帰りであるトレイルランニング（山小屋に泊まって楽しむ場合もあります）に対し、マウンテンマラソンは衣食住を自ら背負い、複数日、山のなかを走る、競技性の強いスポーツです。その起源はヨーロッパで親しまれている山岳レースにあり、スピード勝負の要素に読図、ナビゲーション能力、リスクマネジメントを含めた、山の総合力が試されます。各地で行なわれるロゲイニング（地図とコンパスを使い、山野に多数設置されたチェックポイントを制限時間内にまわり、獲得ポイントを争う野外競技）大会も、エントリー後すぐに予約で埋まるなど、愛好者が増えています。ロゲイニングは、自然を舞台にフィジカルと知性をフルに活用して楽しむところが魅力です。

Lesson.2

トレイルランニングに必要な技術

Point.1

自然環境への理解

標高による気温の低下、山岳地帯の天候の変化、救助活動時の困難性など、環境の特性を理解し、変化の多い環境に対応できるよう努めましょう。

Point.2

体力、ランニングスキル

計画した行程に対応できる体力、ランニングスキルが身についているかを冷静に判断し、足らない部分を補うように努めましょう。「体力ぎりぎり」ではなく、余裕をもって走ることのできる計画を立ててください。

Point.3

読図、ナビゲーション力

事前に地図から地形を把握し、フィールドにおいて現在地を読み取る読図力、天候の急変などアクシデントに対応し、効率のよいエスケープラインを組み立て、スタート地点からゴールまで確実に行程を踏破できる、ナビゲーションスキルが必要です。

Point.4

救急法

止血、捻挫など、起こりうるトラブルに対するファーストエイド術をマスターしましょう。そのほかにも、搬送法や効果的な救助要請など、いざというとき慌てず対処できるよう準備しましょう。

Lesson.3

トレイルランニングを楽しむために

①自分の身を守る

整備されたトラックや公園など都市近郊で楽しむランニングと異なり、自然のなかで行なうトレイルランニングでは、いざというとき、救急車は駆けつけらない状況があります。ときには携帯電話も通じないこともあるでしょう。そのため、登山同様、自分の身は自分で守る意識が大切です。その第一歩は、起こりうるリスクを知ること。自然のなかで遭遇する危険は以下のような事態が考えられます。

道迷い

地形が複雑で顕著な特徴をもたない低山で発生する傾向にあります。地図、コンパスを持ち、普段から使い方に習熟すること。事前に、地図上で念入りにコースの確認を行なってください。

滑落、転落

登山道などから外れることで発生することが多く、道迷いと密接な関係にあります。周囲の地形に充分注意し、危険個所の見極めとスピードの調節を心がけましょう。

転倒

不整地の斜面、岩場で発生しやすく、捻挫、骨折などの重大事故につながることも。そのためには、不整地、岩場でも安定して走行できるよう練習すること。テーピングなど事前の処置で怪我を予防しましょう。

疲労

過度な疲労は高山病、心筋梗塞などの疾病を起こしかねません。無理のないコース選択と行動を。日頃からコンディショニングに注意しましょう。

熱中症、低体温症

気温、湿度が高いときは熱中症に、気温が低いとき夏でも低体温症の危険があります。熱中症予防には充分な水分補給を、低体温症対策には防寒具を携帯し日頃から充分なカロリー摂取を心がけてください。

※体重×時間×5〜8mlの水分補給を（体重60kgの人が5時間走る場合、60×5×8＝2.4L必要。少なくとも、その60％の1.44Lの水分摂取を）

悪天候

雷はもちろん、雨、強風は低体温症、滑落などさまざまなリスクの要因となります。事前に天気予報を確認し、現場では天候変化をつねに意識すること。そうして、レインウエアなど必要な装備で対応しましょう。

※その他、動物や虫などからの襲撃も考えられます。

②ハイカーや登山者、自然への配慮

トレイルランニングの舞台は、近隣の住民をはじめ、ハイキングや登山を楽しむ方々のフィールドでもあります。そのため、自然を楽しむさまざまな方への配慮を心がけてください。まずは、トレイルを走るということは、他者からすると、危なく見えるものであることを認識したうえで、フィールドを共有する方々に不快感や恐怖心を与えないように楽しみましょう。

フィールドでトレイルランナーが心がけること

●すれ違う際は、少し前からスピードを落とす。

●すれ違うときは、走らずに歩く。

●その際は谷側（下りの斜面側）を通過する。挨拶も忘れずに。

フィールドへのごみの落とし物に気をつけましょう。とくにジェルや飴などの小袋の切れ端に注意を。また、トレイルをはみ出すショートカットも避けましょう。登山道の拡大による裸地の広がりは、自然保護上、懸念される大きな問題のひとつです。

Lesson.4

トレイルランニングに必要な道具

Item.1 レインウエア

町では晴れていても山だけ雲がかかり、雨が降ることもよくあります。防水透湿性に優れた軽量なレインウエアを用意しましょう。

Item.2 防寒具

標高が100m上がるごとに気温は0.6℃下がります。また、風速が1m強まるごとに体感温度は1℃度下がります。休憩時やまさかのアクシデントで動けなくなることなどに備え、防寒具も必携です。

Item.3 シューズ

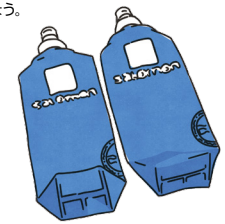
基本的に不整地を走るので、傾斜があり、滑りやすい場所にも対応できるトレイルランニングシューズを選びましょう。トゥガードやアッパーの側面の強度が充分なもの、不整地や岩場でも足を保護してくれるモデルを選びましょう。

Item.4 ザック

体にぴったりとフィットし荷物の揺れの少ない、トレイルランニング用がおすすめです。

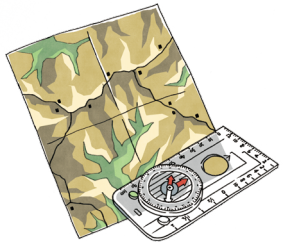
Item.5 水、食料

1時間のトレイルランニングでは、体重1kgあたり5〜8mlの水、8〜10kcalほどのエネルギーが必要とされています。予備も考え、充分な水と食料を携帯しましょう。



Item.6 地図とコンパス

地図とコンパスを携帯し、つねに現在地を把握して、道迷いを防ぐとともに、エスケープルートを意識しましょう。



Item.7 セルフレスキュー用具

防寒具になるサバイバルブランケット、不測の事態に備えるヘッドライト、湿潤絆創膏をはじめとしたファーストエイドキットを持ち、トラブルに備えましょう。

Lesson.5

マウンテンマラソンを楽しむために

マウンテンマラソンはトレイルランニングの能力に加え、オフトレイル（踏み跡のないエリア）を含め、現在地をつねに把握しルートを見出す能力が求められる、体力と知性のスポーツです。難易度がやや高いので、講習にエントリーするのがおすすめです。Mt. 石井スポーツではさまざまな講習会や大会を開催しています。読図やナビゲーション能力、テント泊技術など、安全登山に通じるマウンテンマラソンの基本を学ぶことができます。

http://www.ici-sports.com/imm/

Lesson.6

大会に参加するときの注意点

Point.1 レギュレーションの確認

出場登録などのスケジュールやルールを確認しましょう。とくに「必携装備」を理解して準備しておかないと、最悪の場合、失格など様々な問題が生じます。

Point.2 装備の確認

大会当日の天候を調べて、雨天対策や気温に対する適正なウエアリングで臨みましょう。装備はよく吟味し、最小限に抑える工夫も必要です。

Point.3 ナビゲーション能力

事前にオリエンテーリングコースやハイキングコースなどで、現在地の確認のために必要な読図力を養成しておきましょう。ナビゲーション能力に欠けると、ゴールできないだけでなく、最悪の場合、遭難にもつながります。

地図読みのポイント

つねに脳裏で北を意識しておき、複雑な地形や道なき山に突入するときは、サムアップ（親指で現在地を指しておくこと）し、地図上の現在地がつねに親指の先に位置するよう、動かしてゆきましょう。サムアップすることで、地形上の特徴（ピーク、コル、傾斜の強弱）などを地図と対比確認し、メンタルマップの修正が可能になります。この確認なしに、複雑な地形や道のない山で行動することは難しいので、練習しましょう。

サムアップの方法

①左手に地図とコンパスをつねに持ったまま歩きます。

②道が左右に曲がる場合は、つねに進行方向が自分の正面に来るよう、地図を持ち直しましょう。

③安易な地形でも、一定間隔で自分の現在地を確認しましょう。

ルートプランニングの基本

①物理的に速いルートを選ぶ
コントロールの間に障害物がないのであれば、直線的に進むのが早い。

②確実にコントロールに到達できるルートを選ぶ。
既存の道を利用する場合は、方向変換点や曲線に進む際、方向感覚がずれてくるので、注意が必要です。

Lesson.7

マウンテンマラソンに必要な道具

Item.1 シューズ

防水透湿素材を使ったモデルは一度濡れると乾きが遅く、靴擦れの原因に。足首からの浸水はゲイターを使って対応しましょう。ソックスの予備は必携です。

Item.2 トップス

吸水速乾性に優れるTシャツ。汗戻りを感じさせない、メッシュ製のベースレイヤーは効果大!

Item.3 防寒着

天候に応じて、濡れることが予想される場合は化繊中綿のインサレーションを、晴れる場合はダウンジャケットを用意しましょう。

Item.4 帽子

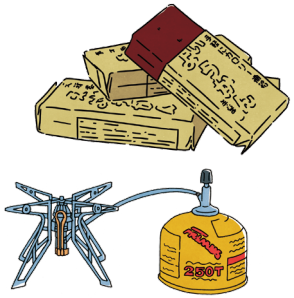
保温性重視の場合はニットキャップがよいが、眼鏡使用者はキャップのほうが雨の滴がかかりません。その場合はバフなどを使い、保温性をキープしましょう。

Item.5 レインウエア

軽量で防水透湿性に優れるものを。

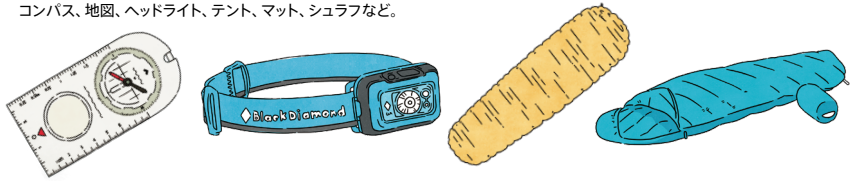
Item.6 ストーブ、クッカー、食料

軽量なストーブやクッカー、フリーズドライフードなど。



Item.7 その他

コンパス、地図、ヘッドライト、テント、マット、シュラフなど。



Lesson. 81

トレイルランニングのオススメ装備

レースから日常のランニングシーンまで

THE NORTH FACE/NT61888

S/S GTD Melange Crew　¥5,300+税

優れた吸汗速乾性を持ち、肌面のドライ感を維持するハニカム構造の立体的な素材を使用したショートスリーブ。杢調の風合いで仕上げられ、トレイルでも日常でも活躍。

ウールと化繊のいいとこどり

finetrack/FUM0712

メリノスピンライトジップネック　¥8,300+税

吸汗速乾性のポリエステルと保温・調湿・消臭のメリノウールをハイブリッドさせた理想的なベースレイヤー。

上下セットで 235g の安心

THE NORTH FACE/NP11973

Strike trail Hoodie・Pant

(ジャケット)**¥19,000**+税　(パンツ)**¥14,000**+税

ジャケット115g、パンツ120g、上下で235gという超軽量レインウエア。シャリ感を持つ生地は肌離れがよく、長時間の着用時でもべたつき感がなく快適さを維持します。

汗冷えを軽減する撥水アンダーウエア

finetrack/FUM0416

スキンメッシュノースリーブ　¥3,700+税

しなやかな撥水機能素材により、冷たい雨などの悪コンディションでも、肌面はドライ感を保ち、寒さと濡れからカラダを守ります。

6 つのポケットでストレスフリー

THE NORTH FACE/NB41980

Flyweight Racing Short　¥9,500+税

補給食や小物、スマホなどが6つのポケットに収納できるランニング用マルチポケットショートパンツ。

トレイルシューズのオールラウンダー

Columbia Montrail

バハダIII　¥14,000+税

3代目となるバハダIIIは、エントリーランナーからエリートまで、履く人やトレイルシーン、距離などを選ばないオールラウンダーです。

パーゴワークス初のベストパック

PaaGo WORKS

ラッシュ 5R　¥17,000+税

機能的なポケットを手が届きやすい位置に配置したレース向けベスト。ツーリングにも対応できる収納力があります。

一つのボタンでシンプルに使える小型ライト

PETZL/E093FA00

ティカ　¥3,950+税

わずか86ｇで200ルーメンの照度。予想せぬトラブルで、日暮れを迎えてしまった時のエマージェンシーギアとして必ずザックに携行してください。

水が揺れないソフトフラスコ

salomon

SOFT FLASK 500ml/17oz　¥2,500+税

中の水が減っていくと、揺れでピチャピチャと鳴る音が耳障りになることも。ソフトフラスコならそんなストレスを軽減します。

怪我予防や救急対応のために

New-HALE/001-721951

Xテープ(2枚入り)　¥600+税

足首の捻挫予防にXテープは最適。トレイルランナーなら必須アイテムとして準備してください。

携行に便利なベスパプロの濃縮版

VESPA

ベスパハイパー　¥600+税

効率的なエネルギー転換を助ける100％天然アミノ酸サプリメント。登山やトレイルランなどの携帯に。

Lesson.9

マウンテンマラソンのオススメ装備

ロング仕様で居住性を高めたツェルト

finetrack/FAG0123

ツェルト2ロング　¥22,000+税

独自の透湿素材で結露を抑えた軽量ツェルト。各辺にダイニーマによる補強が入っていて、引っ張り強度も高いのが自慢。

軽量ながら背負い易さは妥協せず！

karrimor

SL35　¥17,200+税

U.L系のザックながらフレーム内蔵でパッキングしやすく疲れづらいザック。便利なサイドアクセスやレインカバーも付属しています。

化繊綿とフリースのいいとこどりジャケット

TERNUA/160430

ALDAMIN JACKET M　¥22,000+税

寒気に晒される前面には中綿に汗抜けの良いポーラテックアルファを使用。その他はパワーグリットフリースを使用し適度な保温力と通気性を兼ね備えた行動着に最適なミッドレイヤー。

超軽量ながら保温力の高いヴィヴィサック

SOL

エスケイププロヴィヴィ　¥17,500+税

シームテープ加工された防水透湿素材製で、超軽量ながら高い保温力を誇る簡易シュラフ。シュラフカバーとしても使え、ビバークなどの非常用としても活躍します。

長い行動時間を支える一足はコレ

salomon

SENSE RIDE 2　¥15,000+税

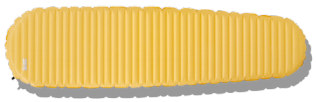
走行時の微振動を抑える新テクノロジーで走行時の疲労を大幅に軽減。グリップ力と走りやすさのバランスに優れたモデル。

軽量＆ストレッチレインスーツ

ONYONE

アクティブレインスーツ　¥19,900+税

420gと超軽量のレインスーツ。高い防水性と透湿性を持ちながらストレッチ性が高く動きを妨げないのが特徴。3レイヤー生地で汗がベトつきづらくトレランやマウンテンレースに最適な一着。



超軽量ながら寝心地は抜群

Therm-a-rest/30271

ネオエアーXライト R　¥23,000+税

183cmの全身サイズでも350gと超軽量コンパクト。優れたクッション性で寝心地が良く、高い保温力で寒い時期も安心です!

汗冷えしない究極の肌着

MILLET/MIV01248

ドライナミック メッシュ ノースリーブ クルー

¥4,600+税

発汗による冷えと不快感を軽減する、究極のドライ感を実現したアンダーウエア。疎水性に優れ熱伝導率の低いポリプロピレンを、かさ高メッシュで編み上げることで肌面の汗を素早く吸収・拡散します。

大光量かつ多機能なモデル

BLACK DIAMOND/BD81090001

ストーム375　¥5,500+税

最大375ルーメンの大光量と多彩な機能をコンパクトなボディに。バッテリーボックスを含めた防水防塵構造でタフな使用に耐えます。

軽量コンパクトなガスバーナー

PRIMUS/P-115

P-115フェムトストーブ　¥6,300+税

点火装置付きで57gを達成した超軽量ストーブ。コンパクトにたためるので収納場所に困りません。

蓄光リングで夜間の視認性も OK ！

Suunto/SS012095013

A-30　¥3,000+税

分度器や定規が一体になったプレート型コンパスの定番モデル。山で道に迷わないためのナビゲーションの必需品。

着圧タイツの集大成バージョン

CW-X/HZO639

ジェネレーター　¥17,000+税

ストレッチ・吸汗速乾性素材であらゆるカラダの動きに追随し、さわやかな履きごこち。

カバー付きの飲み口は使いやすい！

SOURCE/SC-2060220215

ワイドパック2L　¥4,500+税

一日の給水量を賄う容量2L。上部が大きく開くので入れやすく、使った後も乾かしやすいのがポイントです。

本体重量 75 gのチタンクッカー

EVERNEW/ECA266R

チタンマグポット　¥4,200+税

軽量かつ高強度のチタンを使用した容量500mlのクッカー。使いやすい注ぎ口や計量目盛りなど細やかな気配りもうれしい。

蜂や蛇に咬まれた時の必須品

ASPILABO

アスピブナンエクストラクターポイズンリムーバー

¥3,000+税

蜂や毒蛇に刺されたり、咬まれた時の応急処置に必須のアイテム。傷口に合わせた各種アタッチメントが付属。

Introduction to climbing

クライミング入門

Lesson.1　**クライミングをはじめよう**
Lesson.2　**日本アルプスでも役立つクライミングの基礎**
Lesson.3　**クライミングの種類**
Lesson.4　**クライミング入門に必要な道具**
Lesson.5　**クライミングのオススメ装備**

Lesson.1

クライミングをはじめよう

東京オリンピックの正式種目となり、注目を集めるスポーツクライミング。トップクライマーが究極の課題に挑む姿は別世界のようですが、日本中で数多くのクライミングジムが開かれており、クライミングに親しむのによい環境が整ってきたといえます。やさしいルートからはじめれば、「老若男女が楽しめる」というのが、クライミングの大きな魅力です。

Lesson.2

日本アルプスでも役立つクライミングの基礎

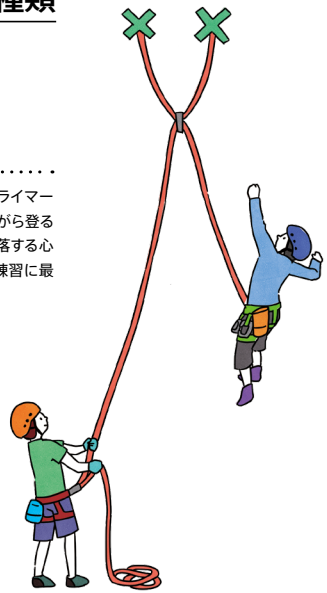
クライミングはもともと自然の岩場で行なわれましたが、現在では、クライミングジムの人工壁で楽しむことができるようになっています。ジムでの「フリークライミング」はそれ自体が独立した楽しみですが、ここでしっかりと基礎力を身につけると、日本アルプスなどを舞台にした「アルパインクライミング」でも役立ちます。

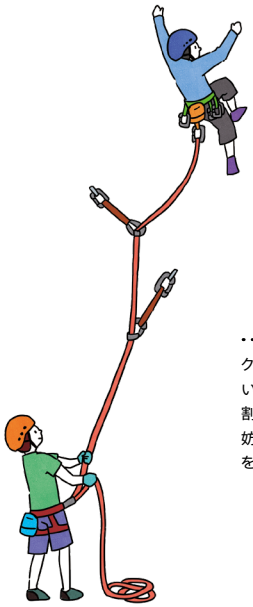
Lesson.3

クライミングの種類

Type.1 トップロープクライミング

あらかじめ岩（人工壁）の終了点にロープを掛けておき、片方のロープをクライマーにセットし、もう片方をビレイヤー（下からロープで確保する人）が確保しながら登るスタイル。クライマーは常に上からロープで確保されているので、大きく墜落する心配がなく、登ることに集中できるので、初心者の練習や高難度ルートを登る練習に最適です。





Type.2 リードクライミング

クライマーをビレイヤーが確保して登るスタイル。クライマーはあらかじめ岩に打たれているボルトや、ナチュラルプロテクションと呼ばれる確保支点を作るための器具を岩の割れ目などにセットし、ロープを通しながら登ります。ビレイヤーはクライマーの動きを妨げないようにロープを繰り出し、もしクライマーがフォールしたときは、ロープで墜落を停止させます。

Type.3 ボルダリング

高さ3〜4mほどの岩（ボルダー）を、ロープを使わずに登るシンプルなスタイル。多くの場合、岩の下にマットを敷き、フォールしたクライマーが岩角などにぶつからないよう、仲間がサポートします。都内を中心にボルダリングジムが急増しており、まずはジムで練習してから岩場デビューする人が増えています。

Lesson.4

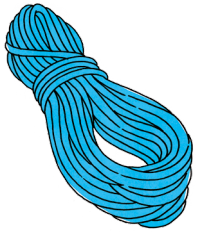
クライミング入門に必要な道具

Item.1 クライミングシューズ

クライミング専用のシューズで、靴底が滑りにくい。足型にフィットしたモデルを選びましょう。

Item.2 ロープ

クライミング専用の命綱。ザイルと呼ぶこともあります。

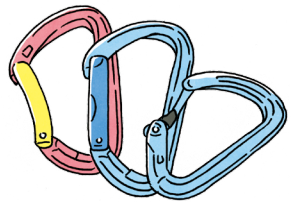


Item.3 ハーネス

ロープを装着し、安全を確保するのためのベルト。

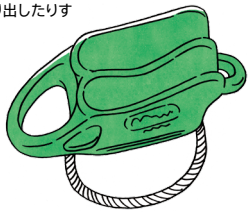
Item.4 カラビナ

おもにロープと確保して、ハーネスなどをつなげるための道具。



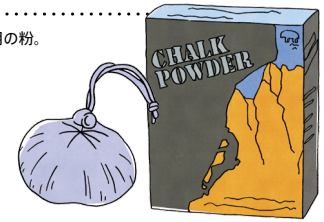
Item.5 確保器

ロープを止めたり、繰り出したりするための道具。



Item.6 チョーク

滑り止め用の粉。



Item.7 チョークバッグ

チョークを入れるバッグ。

Item.8 ヘルメット

頭部保護のための必携。

Lesson.51

クライミングのオススメ装備

ジムでも外でも履きやすい靴ならコレ

SPORTIVA/10X

フィナーレVS　¥15,500+税

履き心地がよく、着脱がしやすいベルクロ2本締めモデル。フィット感がよく、ストレートでフラットな形状のため履きやすいです。クライミングシューズに慣れていないビギナーにも向いています。

ロングセラーのチョークバッグ

MAMMUT/2290-00372

ベーシックチョークバッグ　¥2,900+税

ストレスのない軽量なチョークバッグ。深いカットと安定した開口部で使い勝手が良く基本性能が整っています。

薄いパッドでコンパクトに収納

BLACK DIAMOND/BD13179

テクニシャン　¥9,300+税

サポート性を落とさずパッドを薄くして、動きやすさやフィット感を高めたオールラウンドモデル。

全てのクライマー向け

PETZL/D13A

グリグリプラス　¥14,700+税

8.5〜11mmのシングルロープに対応するブレーキアシスト機能、パニック防止機能付きビレイデバイス。

クライミングからタウンまで

BLACK DIAMOND

Ms クラッグポケットティ　¥4,700+税

クライミングでの動きやすさと、普段着にも使えるすっきりしたデザインを兼ね備えています。

コスパに優れるライムシリーズ

CLIMBING TECHNOLOGY/CT-23414

ライムクイックドローNY12cm　¥1,800+税

スポーツクライミングからマウンテニアリングまで幅広く活躍。キーロック採用で、ロープやボルトに引っかかりません。

ソフトで肌に優しいストレッチパンツ

Mountain Equipment/425434

Scout Pant　¥15,800+税

アクティブ過ぎないデザインなのでリラックスした気分でボルダリングからトレッキングまで幅広くこなせるストレッチパンツ。

幅広いサイズレンジをカバー

BLACK DIAMOND/BD10900

キャメロット　¥7,100〜13,600+税

世界中で信頼を集めるベストセラーカム。新設計のカムローブはバランスが見直され、強度を最適化しています。

汎用性と調節機能に優れたハーネス

PETZL/C51A

コラックス　¥8,200+税

オールラウンドに使用できるハーネス。快適性が高く使いやすいハーネスで、クライミング、マウンテニアリング用にデザインされています。サイズは2種類あり、様々な体格のユーザーに対応できるようになっています。

デュアルフリクションモード搭載！

BLACK DIAMOND/BD14013005

ATC-XP　¥2,400+税

ロープをセットする向きによって、ハイとロー、2つのフリクションモードを選べる。ボディに大胆な肉抜き加工を施すことにより64gの軽さに仕上げられています。

エントリーモデルからステップアップしたい方に

SCARPA/SC20220001340

アルピア　¥15,000+税

ゆったりとしたワイズと緩やかなダウントウは、ターンイン、ダウントウに慣れていなくても履きやすい足型です。また、Vテンションシステムやクロージャーシステムなど、上級モデルにも採用されている技術が盛り込まれています。

ビレイ中にカラビナが反転することを防ぎます

CLIMBING TECHNOLOGY/CT-18130

コンセプトHC スクリューゲート スプリング付

¥2,600+税

ハードコートを施して表面強度を高めることで、ロープやディバイスからのダメージを軽減しています。

Introduction to Snow mountain

雪山入門

Lesson.1　**雪山登山入門**
Lesson.2　**安全に登るために**
Lesson.3　**雪山登山の装備**
Lesson.4　**雪山登山のオススメ装備**

Lesson.1

雪山登山入門

遮るもののない白銀のパラダイスと圧倒的な大パノラマを満喫できるのが雪山登山の魅力です。吹雪や雪崩などのリスクを内包するので、一般的にはネガティブなイメージがあるかもしれません。ところが、経験者とともに確実にステップアップすることで、夏山登山ではうかがい知ることのできない、奥深い山の世界を味わうことができます。まずは無雪期に歩いたことのある低山からはじめてみましょう。夏とは違う冬の景色は、日本の自然の奥行きを感じさせてくれるはずです。その際忘れないでほしいのは、必ず経験者と同行すること。低山であろうとも、雪山のリスクを初心者だけで負うには無理があります。経験者と行動をともにすることで、多くの知識や技術を得ることができます。

Lesson.2

安全に登るために

Point1 まずは低山のハイキングから

初めての雪山登山に挑戦する場合、まずは低山のハイキングがおすすめです。しんと静まり返った一面の銀世界には、そこかしこに動物の足跡が刻まれ、頭上には冬の渡り鳥たちの姿が……自然が織りなす造形には、夏には見ることのできない世界が広がっています。ただし前述したよう、初心者だけの雪山登山は避けてください。

Point2 コースタイムは長めにとる

夏に比べて装備が重く、アイゼンやワカンを履いて歩くため、雪山登山ではペースが遅くなりがちです。また、積雪期は、山によっては沢を避けて登るので、急登が多くなり、体力を要します。コースタイムは、夏山の1.5倍ぐらいをみておきましょう。

Point3 冬は行動時間が短い

冬は日の入りが早く、16時を過ぎると日が傾きはじめます。早朝からの行動を心がけるとともに、ヘッドランプなどの照明器具を用意しましょう。

Point4 晴天を選ぶ

降雪時、風が強い日の登山は避けましょう。風雪が強くなると想像以上に寒く、低体温症のリスクが高まります。また、ホワイトアウトによる視界不良、降雪で踏み跡が消滅するなど、遭難の危険性が増えます。

Point5 雪山道具の使い方を知る

アイゼン、ピッケルなどの雪山道具は、正しく使えてこそ意味があります。アイゼンを使った登り、下りの歩行法、ピッケルでの滑落防止など、必要最低限の知識を身に着け、実践を通して経験を高めていきましょう。

Point6 冬の気象、地形、雪崩を知る

冬山は強風が吹きやすく、積雪が地形の印象を大きく変え、雪崩の危険もあります。夏山以上にさまざまな知識が必要です。

Lesson.31

雪山登山の装備

Item.1 ハードシェル

冬季は風が強いため、防水透湿性を備え、氷や風雪などから身を守るハードシェル（アウター）が必要です。

Item.2 ミッドレイヤー

ハードシェルの下には、汗抜けのよい、厚手のフリースなどを着用しましょう。

Item.3 ベースレイヤー

いちばん下に着る肌着。おすすめは天然素材のメリノウールですが、最近は化繊モデルでも優秀な製品があります。汗をかきすぎた場合に備え、予備を用意しましょう。

Item.4 インサレーションウエア

休憩時、就寝時に役立つダウンジャケット、もしくは化繊の中綿入りジャケットを準備しましょう。

Item.5 パンツ、オーバーズボン

下半身も、上半身と同じく3層レイヤリングが基本。タイツの上に厚手のパンツもしくはフリース、いちばん外に防水透湿性をもったオーバーズボンを着用しましょう。

Item.6 帽子

凍傷になりやすい耳を覆えるニット帽を準備しましょう。頭部は発汗が多いので、目が詰まり過ぎず適度に汗が抜けるモデルがおすすめです。風で寒さを感じたら、ハードシェルのフードを被ります。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役に立ちます。

Item.7 ソックス

メリノウール混のモデルなど、分厚い靴下を用意しましょう。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。ちなみに、足先はもっとも凍傷になりやすい部位のひとつです。

Item.8 グローブ

森林限界を越え、気温が零下で風が強い場合は、冬季用のグローブが必要です。指先は凍傷になりやすく、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。

Item.9 登山靴

保温性が高く、アイゼンをつけることのできる、雪山用の登山靴が必要です。

Item.10 ゲーター

オーバーパンツの上からゲーターを履き、登山靴に雪が入るのを防ぎます。ジッパーが凍る場合があるので、ベルクロ式がおすすめです。

Item.11 ザック

アイゼンなど必要な装備が増え、荷物が重くなるのが雪山登山。日帰りでも、35〜45Lくらいのサイズが必要です。

Item.12 ピッケル、ピッケルリーシュ

雪山で滑落を防ぐための重要な道具。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。（ピッケルのピックやブレード、スピッツェは先が鋭いので、運搬時はピッケルカバーなどをつけて、保護しましょう）
ピッケルリーシュとはピッケルと体をつなぎとめる紐で、紛失を防ぎます。

Item.13 アイゼン

雪上を滑らずに歩くための道具。基本は10本爪以上のアイゼンが必要ですが、スノーハイキングなど、傾斜がきつくなければ6本爪アイゼンが有効です。事前に積雪の状況を調べて確認しましょう。（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）

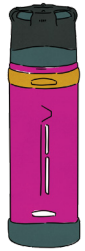
Item.14 トレッキングポール

雪に足を取られることが多いため、樹林帯など滑落の危険性がないところでは、登り下りに関わらず、トレッキングポールが活躍します。
（トレッキングポールの先につけるバスケットは、雪山用の大きなものを選びましょう）

Item.15 サングラス、ゴーグル

雪面が太陽光を反射させるため、雪目になりやすいです。そのため、ゴーグルもしくはサングラスは必携です。とくに稜線での降雪時、強風時などは、ゴーグルがないと行動不能になることもあります。

Item.16 ウォーターボトル

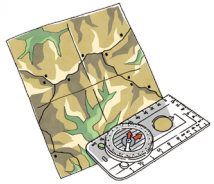


冬季は口渇感を覚えにくいので脱水症状になりやすく、頭痛や体調不良の原因になるので、水分補給は夏以上に大切です。サーモスなどの保温瓶に温かいスポーツ飲料などを入れておきましょう。冷たい飲み物は、体温を上げるために体内のエネルギーを消費するので、避けましょう。ハイドレーションはチューブの水分が凍ることがあるので要注意です。

Item.17 行動食

冬季はゆっくり食事をとることが難しいので、行動食が基本です。低温下で体温を維持するために多くのエネルギーが消費されるので、夏季以上に行動食をとるよう心がけましょう。ただし、ゼリー飲料、おにぎりなどの水分を含んだものは凍りつく可能性があります。エネルギーが不足すると、低体温症が自覚がなく進行することがあるので、要注意です。

Item.18 地図、コンパス、GPS



積雪で登山道が埋もれるなか、地形を利用して安全な登路を見定めるため、また雪崩の危険を避けるため、地図コンパスは夏季以上に重要です。吹雪で現在位置を把握するのが難しいことも多いため、GPSも必携です。GPSは事前に使い方を習熟しておきしょう。

Item.19 時計、登山用ウォッチ

冬季は日照時間が短く、日が早く沈むので、夏季以上に時間を意識して歩きましょう。登山用ウォッチはコンパス、標高表示機能をもつものが便利です。

Lesson.4

雪山登山のオススメ装備

2019年 秋冬モデル

ハイブリッド GORE-TEX!

Mountain Equipment/415195

SALTORO JACKET　¥39,000+税

GORE-TEX75dnとGORE-TEX PACLITEファブリックをハイブリッド！　部位に応じて素材を切替え動きやすさと耐久性を両立。

2019年 秋冬モデル

ハイブリッド GORE-TEX!

Mountain Equipment/413450

SALTORO PANT　¥25,000+税

GORE-TEX75dnとGORE-TEX PACLITEファブリックをハイブリッド！　部位に応じて素材を切替え機能性UP！

2019年 秋冬モデル

常に快適さを保つ冬の行動着の新定番

MILLET/MIV01728

BREATHER TOI HOODIE　¥29,000+税

表面の超撥水加工と通気性に優れたアクティブインサレーションジャケット。

肌に汗が残らない、汗冷えしない究極の肌着

MILLET/MIV01356

ドライナミック メッシュ 3/4スリーブ クルー

¥5,600+税

発汗による冷えと不快感を軽減する、究極のドライ感を実現したアンダーウエア。疎水性に優れ熱伝導率の低いポリプロピレンを、かさ高メッシュで編み上げることで肌面の汗を素早く吸収・拡散します。

2019年 秋冬モデル

薄手のダウンパンツの代名詞

Mountain Equipment/425423

Powder Pant　¥16,500+税

冬季登山のテント泊、冬の原野の放浪、ウィンターキャンプ、いろいろなシーンで最高の暖かさとくつろぎを提供。内股のジグザグパネルがダウンをホールドして保温性を高めます。

2019年 秋冬モデル

暖かいベースレイヤー

THE NORTH FACE/NU61500

EX HOT CREW　¥10,000+税

肌側は毛足の長い起毛地で、極寒地の寒さにも対応。ウールを混紡した素材は、遠赤外線を利用して体を温める光電子仕様。ストレッチ性が高いことも特徴です。

2019年 秋冬モデル

暖かいベースレイヤー

THE NORTH FACE/NU61501

EX HOT TROUSERS　¥10,000+税

肌側は毛足の長い起毛地で、極寒地の寒さにも対応。ウールを混紡した素材は、遠赤外線を利用して体を温める光電子仕様。ストレッチ性が高いことも特徴です。

2019年 秋冬モデル

保温性に優れたビーニー

TERNUA/2661656

AUNRET　¥3,600+税

クジラのロゴマークが印象的なビーニー。メリノウールとアクリルを採用し、内側には一部フリースを配し保温性に優れています。アウトドアアクティビティの活動で最高のパフォーマンスを発揮します。

暖かくて丈夫で長持ち

Bridgedale/BD710-169

パフォーマンスハイク　¥2,750+税

厚織りでクッション性と保温力が高いマウンテン仕様のソックス。マメ予防のテリー編みで、ずれ落ちにくいライクラストレッチ。

2019年 秋冬モデル

立体的なデザインで顔の形にフィット

ホットチリーズ/HC6127

マイクロエリートシャモアマスク

コンバーチブルバラクラバ　¥3,600+税

マイクロエリートシャモア生地を使用。 柔らかな裏地で、立体的なデザインが顔の形にフィットします。フード、マスク単独で使用できるコンバーチブルタイプ。

冬季登山靴の軽量モデル

AKU

SERAI GTX　¥55,000+税

保温性のあるゴアテックスを使用した軽量モデル。衝撃K吸収性が良いIMSと足運びしやすいソール形状にで、雪山登山入門者にもおすすめ。

2019年秋冬モデル

使うほど手に馴染む

LACKNER/G8574

ヒマラヤングラブ　¥3,700+税

オーストリア・チロル地方で飼育される羊毛で編んだ5本指グラブ。ウールは油脂分を含むため、雪で濡れても温かい保温性能を保ちます。使い込むほど手のひらがフェルト状になり、手に馴染みます。

2019年秋冬モデル

保温性の高いウールグローブとの組み合わせに

ISUKA/2386

ウェザーテック オーバーグローブ　¥5,000+税

甲には防水透素材・ウェザーテックを、平には操作性、耐久性に優れた素材を使用しています。

2019年秋冬モデル

安心の GORE-TEX グローブ

MOUNTAIN HARDWEAR/OU8061

エクスプロージャーゴアテックスグローブ

¥25,000+税

防水素材はGORE-TEX、保温素材はPrimaloft Goldを使用。手の平にはゴートレザーを使用し、耐久性と操作性を高次元で両立!

強度と耐久性に定評のあるブランドのゲイター

OUTDOOR RESEARCH

Men's Crocodile Gaiters　¥10,000+税

折り返しのタブを付けることで不用意な前開きを防いでいます。軽快な足さばきを助けるフィット感のあるデザインを採用。

レバーロックで簡単調整

BLACK DIAMOND

トレイル＆W's トレイル　¥9,000+税

３シーズンモデルながらスノーバスケットが付属されたお得なモデル。

トップブランドの誇りをかけた最軽量

PETZL/A073

シロッコ　¥15,500+税

装着時にストレスを感じないように軽量化を追求した超軽量モデル。ペツル独自の頭頂部以外の保護性能もあるので安全性が高い。

強度が強い熱鍛造一体成型ヘッド

GRIVEL/GV-PIATE

エアーテックエヴォリューションT　¥20,300+税

骨形状のGボーンシャフト。側面の溝が強度をより高めてくれます。

安全な冬山はこのアイゼンから

GRIVEL/GV-KA074A01S

G12オーマチックSP　¥21,300+税

爪の配列や長さのバランスが整ったアイゼンの基本モデル。雪団子に悩まされる日本ではグリベルのアンチスノープレートの評価が高い。

雪が付きにくいアルミわかん

MAGIC MOUNTAIN/TJWN03

ラッセル　¥10,500+税

シューズが乗る2本のデッキベルトには、雪が付きにくいようにウレタンコーティング処理が施されています。

山での厳しい条件に対応した「山専用ボトル」

THERMOS

山専ボトル　¥5,500+税

厳しい環境下でも高い保温機能を発揮するサーモスの「山専用ボトル」。いつまでも温かい飲み物で登山者の体をサポートします。