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

ギアの選び方と使い方
ー 登山入門編 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.

トレッキングシューズの選び方と使い方
バックパックの選び方と使い方
レインウエアの選び方と使い方
トレッキングポールの選び方と使い方
地図・コンパスの選び方と使い方
ツェルトの選び方と使い方
ヘッドランプの選び方と使い方
テントの選び方と使い方
コンロの選び方と使い方

MILLET

詳細はミレーのホームページで

ドライは正義　検索

ドライは正義

高透湿・防水

ティフォン 50000 ストレッチジャケット

Introduction

安全登山の心得

Point 1 登山計画書を作ろう

登山計画書（登山届け）の提出は、登山の重要な第一歩です（群馬県や長野県など、提出が義務づけられているエリアもあります）。提出の最大のメリットは、遭難したときの初動が早く、的確なエリアを捜索してもらえる、ということ。登山計画書を作ることで、緊急下山路を含むコースや装備をしっかりと確認することができ、落ち着いて山に向き合える、という点でも重要です。

登山計画書には、以下の情報を記載しましょう。

- **本人、仲間全員の名前、年齢、生年月日、携帯電話番号、緊急連絡先（家族など）、保険加入の有無、着用するウエアの色、あれば所属の登山団体**
- **入山予定日時（入山口）、おもな経由地（宿泊地）の到達日時、下山予定日時（下山口）、エスケープルート（緊急時の下山ルート）**
- **テントやツェルト、ストーブや燃料、ヘッドライト、通信機器、ロープの有無、非常食を含めた食料を何日分携行しているか**

以上を記載した登山計画書は、登山口や麓の駅に設置されたポストに投入するか、所轄の警察署へ郵送やファックス、もしくはメールをするなどしてください。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。

Point 2 体調管理を万全に

仕事を終えたあと、深夜に出発……そんな場面も多々あるでしょうが、登山の前は体調管理を万全に整えておきたいもの。寝不足や暴飲暴食は、登山中の思わぬ怪我やアクシデントにつながりかねません（登山中のトラブルは、同行する仲間だけでなく、山小屋のスタッフや居合わせたほかの登山者にも迷惑をかけることになります）。
登山の前は、1週間ほど前から体調管理に努め、必要ならば体を動かしておき、楽しい登山ができるよう心がけましょう。

Point 3 ウエア、道具の準備

ウエアや道具のよしあしは、普段の生活のなかではなかなか分かりません。たとえばレインウエアの防水性、透湿性（衣服内にこもった熱気を外に逃がす作用）などは、実際に雨に打たれながら歩かなければ分からない部分です。そのため、山で使うウエアや道具は信頼できる専門店でアドバイスを聞きながら、安心できるものをそろえましょう（取っつきにくい印象があるかもしれませんが、専門店のスタッフは初心者の抱く不安を知り抜いた「プロ」です）。
地図とコンパスはもちろん、ガスコンロやヘッドランプ、ツェルト、非常食、ファーストエイドキット、健康保険証などは、いざというときのため、日帰り登山にも携行しましょう。

山のプロ・山岳ガイドからのアドバイス

安全な登山は、体力や実力に見合った計画を立てるところからはじまります。そのうえで、目指す山のエリア、期間の天気予報をチェックしてください。天候が悪化することで、体力を著しく消耗したり、道迷いや滑落の可能性が高まります。事前にしっかり天候をチェックし、目的地までの時間や難所の有無、水の補給ポイントや山小屋の位置を、再度、確認しておきましょう。

※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。

How to choose and use trekking shoes

トレッキングシューズの選び方と使い方

Lesson.1　**フィールド別のシューズ選び**
Lesson.2　**ベストブーツを選ぼう**
Lesson.3　**フィーリングチェック**
Lesson.4　**シューズと一緒にそろえたい道具**
Lesson.5　**ブーツの性能を維持しよう**
Lesson.6　**オススメのトレッキングシューズ**

Lesson.1

フィールド別のシューズ選び

高低差の少ない山、日帰り登山向きモデル

ハイキングシューズ

少しの荷物で、起伏の少ない山を歩くためのモデル。足首まわりやソールのつくりがやわらかく、疲れを感じさせません。ローカットモデルは一見、履きやすそうですが、サポート性が低いので、山に慣れた健脚向き。最初の一足には、ねんざを予防しながら足首をガードする、ミッドカットタイプがおすすめです。

無雪期の、標高 2000m の山向きモデル

ライトトレッキング・トレッキングブーツ

起伏のある山を長く、負担を軽減しながら歩けるよう、衝撃を吸収するミッドソールやグリップ力の高いアウトソールが使われています。不安定な場所に足を置いてもねじれず、足首をしっかりと支えるハイカットのモデルがおすすめ。日帰り登山や小屋泊まり登山よりも荷物が重くなるテント泊縦走では、より堅牢なモデルが必要になります。

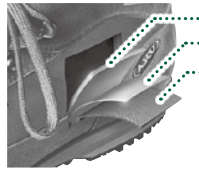
2000m 以上の山、積雪期の登山向きモデル

ライトマウンテンブーツ・マウンテンブーツ

より急峻な岩稜帯、積雪期の縦走など、高い技術を要する登山に向けたモデル。より堅牢でサポート性に優れ、たしかな衝撃吸収性を併せもつ設計になっています。アイゼンを装着するためのコバをもつのが特徴で、雪山用のモデルは保温性に優れています。

ゴアテックスブーティー

降りしきる雨のなかや雪のうえを一日中歩いても、シューズ内への水の浸入を許さないのが、ゴアテックスをはじめとした防水透湿素材を使用したシューズ（足首からの浸水は、ゲイターを使って防ぎます）。シューズ内の蒸れを軽減してくれるので、より長い登山では、ゴアテックスを使用したモデルがおすすめです。



ゴアテックスメンブレンを靴下のような形にして、表地と裏地の間にサンドイッチしています。

Lesson. 2

ベストブーツを選ぼう

店頭を埋め尽くすほど、ずらりと並んだトレッキングシューズ。形状や素材もそれぞれで、どれを選べばいいのか迷ってしまいそう……。そんななか、あなたに最適の一足を選ぶポイントは、専門店のスタッフに相談をしながら「試し履き」をすること。多くのトレッキングシューズを試し履きすることで、必ずベストの一足が見つかるはずです。

Step 1 「どんな山へ行きたいか」を考える

裏山散策から北アルプスのテント泊縦走まで、広くカバーできる一足、というものは、残念ながら存在しません。どんな場所をいつ、どれくらいの荷物を背負って歩くかで、トレッキングシューズ選びは変わってきます。まずは「どんな山へ行きたいか」をイメージしてください。

Step 2 足型と正確なサイズを知る

一般に、日本人の足型は「甲高幅広」といわれますが、あなたの足はどうでしょうか。足幅、爪先の形状、甲の高さなどをスタッフにチェックしてもらいましょう。そして、計測器を使い、足の正確なサイズを測ってもらいます（普段、履いている靴のサイズとは違う数値が出ることも、ままあります）。

Step 3 いざ、試し履き

会話を重ねながら、足型、サイズを測ることで、スタッフはあなたの足と山行に見合ういくつかのモデルを用意してくれるので、それらを実際に履いてみましょう（試し履き用の靴下は、店に用意してあります）。トレッキングシューズは、爪先をシューズの先端に合わせたとき、かかとに指一本分の余裕があることが重要。そうしたサイズを選ぶことで、下りで爪先がシューズの先に当たるなどの違和感を防ぎます。

Step 4 違和感がないかをチェック

試し履きをする際は、足を入れるだけでなく、しばらく履いたまま歩いてみましょう。店頭には、山道を再現したテストトレイルが用意されていますので、登り下りをしながら、違和感がないか、シューズ内で足がずれないかなどをチェックしましょう。トレッキングシューズは高価ですが、長く付き合える山道具です。一足一足の試し履きに時間をかけ、じっくりと納得のいくモデルを選んでください。

Lesson. 3

フィーリングチェック

登山専門店の靴売り場には、試し履きでの履き心地を確認することができる、テストトレイルが用意されています。それらを使って登り下りを試し、違和感がないかを徹底的にチェックしてみましょう。

靴紐の締め方

足を入れたら、かかとを軽くトントン。かかとに靴をしっかり合わせて、爪先をあげ、前のほうからしっかりと紐で締めていきます。

山行前には、履き慣らしを

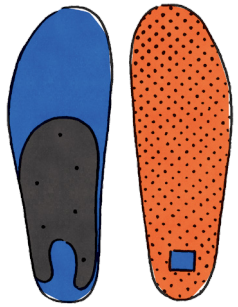
トレッキングシューズは悪路から足を守るため、堅牢につくられています。そのため、慣れないうちは、足を入れたときの堅さが気になるかもしれません。新しいシューズを購入した際は、いきなり山へ向かうのではなく、あらかじめ何度か履いて、足に馴染ませておきましょう。そうすることで、靴擦れなどを防ぐことができます。なお、違和感があれば、インソール（中敷き）やストレッチャーを使った微調整ができるので、購入店に相談してみましょう。

Lesson. 4

シューズと一緒にそろえたい道具

Item 1 インソール

インソールは足底部の不均衡なバランスを整え、疲れを軽減します。シューズのフィット感を高める効果もあるので、不安があるときは専門店に相談してみましょう。



Item 2 ソックス

登山には中厚以上のモデルが向いています。ウール素材のものは、濡れても冷たさを感じにくく、防臭効果に優れています。予備も用意しておきましょう。

Lesson. 5

ブーツの性能を維持しよう

登山靴に土汚れをつけたままでいると、カビやヒビ割れの原因になります。山から帰ったら、早めにメンテナンスして適正に保管しましょう。

登山靴を長持ちさせるための4か条

Step 1 早めに汚れを落とそう

帰宅後はできるだけ早く汚れを落としましょう。専用のブラシ等で、こまかい溝や段差をきれいにブラッシングしましょう。

Step 2 定期的に手入れを

定期的に皮革部分にはオイルなどで栄養を与え、ひび割れを防止し、防水スプレーなどで防水性を高めましょう。

Step 3 ソールの減りに注意

ソールの溝が減ったと思ったら早めに交換しましょう。

Step 4 ミッドソールの亀裂

日頃からのミッドソールの亀裂の有無を確認しておきましょう。小さな亀裂でもソール交換が必要な場合もあります。

Lesson.6

オススメのトレッキングシューズ

登山靴に迷う初心者におすすめ

AKU/734.2ISG

MONTERA II GTX　¥18,000+税

軽量で履きやすさ抜群！ 登山入門者におすすめの一足。ミシュラン社のパルサーソールが、あらゆる状況で優れたグリップ感を提供します。

無雪期のハイキングや日帰り登山向に

AKU/977ISG

ALBA TREK GTX　¥24,000+税

足入れ感とフィット感が良く、足をしっかりホールドします。重量、ソールの硬さ、そして値段のバランスが良く、初中級者向けです。

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。岩稜帯での足さばきが格段に向上します。

夏の北アルプスから残雪期まで

AKU/973.2ISG

YATUMINE II　¥42,000+税

夏のテント縦走や岩稜帯歩きに最適な一足。10本以上のアイゼンも装着可能で残雪期にも対応。

異なるアーチに最高のパフォーマンスを

SIDAS/3140603

3Feet　¥5,900+税

3タイプのアーチ（ハイ・ミドル・ロー）から選べる成型不要のインソール。より最適なフィット感で、足と靴を一体化します。

アウトドアカジュアルフットウエア！

AKU/512ISG

BELLAMONT AIR GTX　¥19,000+税

旅行や街中で気軽に履けるフットウエア。イタリアブランドならではのコーディネートしやすいデザインです。

Column

登山靴技術研究所

～靴へのこだわり～

市ヶ谷にある本社には、「登山靴技術研究所」という看板を掲げた製靴工場があります。登山靴を中心とした修理・製造全般を行っています。多分、業界では珍しいことではないでしょうか？

弊社は、登山用品全般を取り扱う小売店のイメージを持たれていらっしゃる方が多いと思いますが、実は紳士靴で創業した企業です。現在は、登山・スキー用品の製造・販売を行っていますが、靴で創業した石井スポーツには今でも靴工場がございます。

石井スポーツの原点は、この「製靴工場」にあるといっても過言ではありません。

オリジナルハンドメイド靴の製作と修理

まずは、オリジナルのハンドメイドの靴を制作すること。

もう一つは、お客さんから預かった靴の修理をすること。

これが製靴工場の大きな2本柱です。最近は、店舗スタッフからの要望で、「登山靴相談会」というのを店舗に出張して行っています。

いつも製靴工場内で仕事をしているスタッフにとっても、お客様の生の声が直接聞ける貴重な機会でもあります。

「登山靴相談会」に関しては、MAXでも2ヶ月に1回程度の開催となっています。相談会で預かってきたら、それをこなすのに1ヶ月ちょっとかかります。その場でできるものはその場で対応完了いたしますが、やはりその場で解決できないものもあり持ち帰っての修理となります。

主な相談内容はほとんどが、「当たって、痛い」というものです。登山靴に限らず靴は全部そうですが、自分の足にフィットしないとなりません。それをどうやってクリアするか、というところが腕の見せどころです。

預かった靴は、一人のスタッフが最後まで対応。

私たちの製靴工場は一人がとりかかったものを最後までやるというシステムですので、一日の決まった仕事の流れというのは特にありません。分業制ではなく、一つの仕事は全部一人でやります。

製靴工場のスタッフは、この仕事の一から十までを対応できる基本的な技術を持っています。

しかし、時代の技術革新とともに必要な修理技術も変化していきます。

現状に甘んじることなく、本人の技量をさらに伸ばす意味で、新たなものにチャレンジすることにも取り組み、少しずつでも技術の向上に努めています。

基本的には、一人で全てできるのが私共の仕事の理想です。

How to use and select backpack

バックパックの選び方と使い方

Lesson.1　**バックパックのデザインと機能**
Lesson.2　**バックパック選びのポイント**
Lesson.3　**山行別の選び方**
Lesson.4　**バックパックの背負い方**
Lesson.5　**パッキングのしかた**
Lesson.6　**オススメのバックパック**

Lesson.1 バックパックのデザインと機能

登山用のバックパックは、長時間、快適に背負い、歩くためのさまざまな機能が詰まっています。

メッシュパッド

体への疲労を軽減させるため、背面やウエストベルト、ショルダーベルトには、通気性に優れたメッシュパッドが使われています。

フィッティングベルト

より体にフィットさせるため、調整するベルト。体とバックパックの一体感を高めることで、大きく動いても左右に振られることがなく、難しい岩場などでも安全に行動することができます。

トップベルト

バックパックを体に引き寄せます。

チェストベルト

左右のショルダーベルトを引き寄せ、フィット感を高めます。

ショルダーベルト

腕を通すメインのベルト。バックパックのブレを防ぎます。

ウエストベルト

バックパックの重みを腰でしっかり支えることで、肩や背中の疲労を軽減します。

※ここでの名称は一般的なものです。各ブランドによって、呼び名は異なります。

Lesson.2 バックパック選びのポイント

Point.1 容量

バックパックの大きさ。山行日数や山行スタイル（日帰り、小屋泊まり、テント泊）などによって異なります。

Point.2 サイズ

バックパックは体の大きさに合うモデルを選ぶことが重要です。モデルによっては、背面長（背中の長さ）に合わせたサイズが用意されています（各ベルトのサイズをカスタムできるモデルもあります）。女性用モデルをラインナップしたブランドもあります。

Point.3 フィット感

専門店にはウエイトが用意されています。山行に合わせたウエイトを入れたバックパックを背負い、背中や腰、肩へのフィット感を確認しましょう。

Point.4 デザインと機能

取り出しやすいポケットを配置したハイキングモデルや、シンプルで体を動かしやすいクライミングパック、スキーなどを装着できるバックカントリーモデルなどがあります。用途に合ったバックパックを選びましょう。

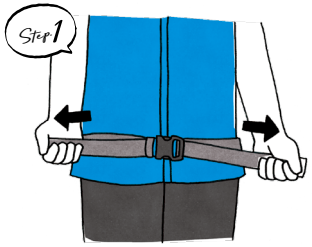
Lesson. 2
山行別の選び方

日帰りハイク
20 ～ 30L の小型ザック
行動食と雨具、ヘッドライトと地図コンパスという最低限の装備なら、20Lに収まります。ストーブを持参し、お茶や食事を楽しむならば30Lくらいがおすすめです。

小屋泊まりトレッキング
30～50Lの中型ザック
左記の装備に着替え、保温着、日数分の行動食を加えた小屋泊まりならば、～50Lほどのモデルがおすすめです。小さなバックパックはデザイン重視で選ぶことができますが、このクラスとなるとフィット感が重要です。

テント泊縦走
50～70Lの大型ザック
左記に加えてテントやシュラフなどを背負うテント泊縦走となると、50L以上のモデルが必要になります。装備の重さが20kg前後になるので、バックパックと体の相性、フィット感がますます重要になります。

Lesson. 3
バックパックの背負い方



あらかじめ各ベルトを緩めて両腕を通したら、ウエストベルト腰骨の位置でしっかりと締めます。

左右のショルダーベルトを引き、左右に振られない位置で固定します。

トップベルトを引き、バックパックを背中に引き寄せます。

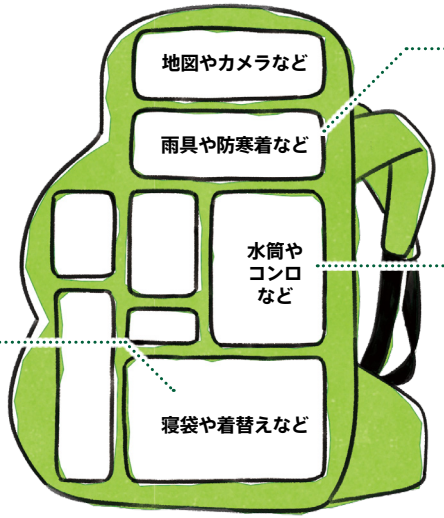
しっくりくる位置で、チェストベルトをとめます。

チェックポイント

☐ **背面長が合っているか?**
背面長が合っていないと、ウエストベルトの位置が高くなったり、ショルダーベルトが体にフィットせず、荷重がうまく分散されません。

☐ **ショルダーベルトと肩の間に隙間がないか?**
ショルダーベルトを締めても肩との隙間ができる場合、バックパックのサイズが合っていません。そうなると、荷重が分散されず、ブレやすいです。

Lesson. 5
パッキングのしかた



上段
雨具など、よく取り出すものを

背中側
コッヘルなど、重いものを

下段
着替えなど、行動中の使用頻度が低く、軽いものを

Point 1 軽いものから詰めていく

着替えやシュラフなど、行動時の使用頻度が低く、軽いものはバックパックの底に隙間なく詰めていきます。下部を軽く、上部を重くすることで、バランスがよくなり、衝撃吸収性が向上します。地図やカメラ、雨具や保温着など、使用頻度が高く、必要なときにすぐに取り出したいものは、雨蓋やフロントパネル(バックパックの表面)のポケットなどに入れておきましょう。

Point 2 重いものは背中側に

コッヘルや燃料、ストーブなどの重いものは背中側、肩甲骨まわりにパッキングしましょう。こうすることで、バックパックの安定性が増します。

Point 3 スタッフバッグで小分けに

着替えや食料、ヘッドライトなどの小物はスタッフバッグに、必要ならばドライバッグ(防水袋)に入れてパッキングしましょう。その際は色使いで分けておくと、迷うことがありません。大きなスタッフバッグにいろいろ詰めるのではなく、小さなものに小分けすることで、隙間なくパッキングができ、防水性も上がります。

メンテナンス

軽い汚れはブラシなどを使って払い落とし、落ちにくい汚れは中性洗剤を染みこませた布で拭き取りましょう。陰干ししてよく乾かしたあとは、湿気の少ない場所で保管してください。

やってはいけないこと
- ×**丸洗い**　各部バックルなどのパーツの破損、防水機能の低下を招きます。
- ×**直射日光**　色あせなど、素材劣化の原因を招きます。

Lesson.6

オススメのバックパック

山でも街でも使いやすい デイパック

Coleman/200032856

ウォーカー25　¥5,891+税

日帰りのハイキングから普段使いまで対応できる汎用性の高い25Lモデルです。バックパネルは通気性の良いメッシュ仕様で不快な蒸れを防止。

大型ポケットが使いやすい

MILLET/MIS0668

マルシエ20　¥7,900+税

愛嬌のあるデザインながらフロントの大型ポケットは収納力バツグン。下段には折りたたみ傘が収納できます。

初めての小屋泊りにおすすめ

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。

寒い時期の小屋泊山行に

deuter/3340118

エアコンタクトライト40+10　¥21,000+税

秋～春先までの時期は防寒着なども増えるため、通常より少し大きめのザックが必要です。

使いやすさと優れた荷重分散機能

GREGORY

BALTRO65　¥39,000+税

優れた背負い心地でテント泊や長期山行での体の負担を軽減。大きく開くフロントパネルは荷物が取り出しやすいです。

Column

らくらく登山術！

～登山は10日前から～

誰もがたのしく楽に登山を楽しみたいもの。そのためには登山の運動量について少し科学的に調べてみましょう。
皆さん、METs（メッツ）をご存知ですか？
METs（メッツ）は「Metabolic equivalents」の略で、活動・運動を行った時に安静状態の何倍の代謝（カロリー消費）をしているかを表しています。例えば近所での散歩は2.5METsですが、これは安静時の2.5倍の代謝（カロリー消費）となります。
例えば、バスケットボールを楽しむと　活動の強さは6.0 メッツ（METs）程度とされています。ところが、ハイキング程度で活動の強さは7.0 メッツ（METs）、少し本格的な登山で活動の強さ　8.0 メッツ（METs）とバスケットボールより運動量が多いのです。しかも、登山の活動時間はハイキング程度でも5時間。本格的な登山では７～８時間を超えます。急激な動きを伴うバスケットボールと同列に語ることはできませんが、ハイキングや登山はカロリー消費から見ると、予想以上に激しいスポーツなのです。

らくらく登山は10日前から始まっている！

暴飲暴食・寝不足は登山中の怪我や病気などのトラブルにつながります。登山・ハイキングの前は、10日ほど前から体調管理に努め、登山靴・ハイキングシューズを履いて（経年変化による底剥れの確認にもなります）近くの公園などで歩く、通勤時間を使って一駅手前で降りて歩くなどの準備運動を行う慎重さが必要ではないでしょうか。

安静状態	0METs
散歩	2.5METs
バスケットボール	6.0METs
ハイキング（5時間程度）	7.0METs
本格的な登山（7～8時間程度）	8.0METs

準備運動・歩くスピード・水分補給・カロリー補給

カロリー消費から言えば、バスケットを楽しむより激しいと言える登山やハイキングですから、準備運動と歩行スピードの調節・水分とカロリー補給がらくらく登山の要です。準備運動は手首・足首肩廻りの筋肉を少し痛いと感じるように様々な方向にまげて、体にこれから頑張るよ！と伝えましょう。続いて動的ストレッチ（小さいときに慣れ親しんだラジオ体操）で少し息を上げてから、水分を取って地図で歩くルートを確認して、鼓動が落ち着いてから歩き出しましょう。（息をゆっくりはいて、筋肉を伸ばす静的ストレッチは登山が終わってから疲労を取るために行います。）歩くスピードは、お互いに少しおしゃべりできるぐらいにゆっくり歩くのがコツです。水分とカロリーは枯渇（お腹が減った・のどが乾いた）前（休憩のたびに）に取りましょう。

※参考
体重×時間×5ml（目安）の水分摂取
例：60kgの人が5時間行動する場合、60×5×5＝1.5L。

体重×時間×５k cal（目安）のカロリー摂取
例：60kgの人が５時間行動する場合、
60×5×5＝1500 k cal。最低でも７割摂取が必要。

How to use and select rain ware

レインウエアの選び方と使い方

Lesson.1　**レインウエアのデザインと機能**
Lesson.2　**レインウエア選びのポイント**
Lesson.3　**レインウエアの素材**
Lesson.4　**オススメのレインウエア**

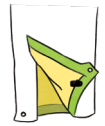
Lesson.1

レインウエアのデザインと機能

山で濡れることは、ときに生命の危機に晒されることを意味します。そんな厳しい自然環境から身を守ってくれるのが、レインウエア。そこには素材だけでなく、細部まで考え抜かれたデザインや機能が詰まっています。

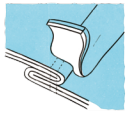
フード

ドローコードで調整し、フィット感を保ちながら視界を確保します。ヘルメット着用を前提としたモデルもあります。



パンツの裾

トレッキングシューズを履いたままでも着脱できるよう、ファスナーで裾が大きく開くようになっています。



シームシーリング

折り目をシームテープで目止め加工することで、縫い目からの水分の浸入をシャットアウトします。

ポケット

バックパックやハーネスを着用しているときも、中身が取り出しやすいようデザインされています。ポケットの裏地にメッシュ素材を採用し、開けたままにすることでベンチレーター（換気装置）になるモデルもあります。

※ポケットは完全防水ではありませんので、携帯電話など精密機器を入れる場合は防水バッグをご使用ください。

※以上は一般的なレインウエアの機能です。細部はモデルによって異なります。

シェルとしての機能

レインウエアは雨具としてはもちろん、風や岩などから体を守る、アウターシェルとしても機能します。ポンチョやレインコートは風に弱く、巻き上がって雨風が浸入しやすいので、登山では原則的に、上下セパレートのレインウエアを着用しましょう。

Lesson.2

レインウエア選びのポイント

Point.1 サイズ

重ね着を想定し、少し大きめのサイズを選びましょう。

Point.2 動きやすさ

岩場やハシゴがある登山道では、動きやすさは大きなポイント。立体裁断やストレッチ素材を採用したモデルがおすすめです。

Point.3 軽さ重視か、耐久性重視か

得てして、相反することになる、軽さと耐久性。晴れ間を選んでゆく登山では、まったく使用しないこともあります。そんな状況では、軽さに優れたモデルが有利。一般的に、岩場の少ない夏のトレッキングでは軽さを、行程の長い登山、岩稜をゆく登山、雪山では耐久性を重視しましょう。

Point.4 デザイン

シンプルな止水ファスナーを使用したモデルはすっきりとした美しい印象ですが、より雨に強いのはフラップを使用したモデル。ベンチレーターがついたレインウエアは、やや重くなるものの、衣服内にこもった熱気を外に逃がしてくれます。

Point.5 カラー

レインウエアのカラーで迷うことがあるならば、悪天時にも判別しやすい明るい色合いを選びましょう。

Lesson.3

レインウエアの素材

外からの雨をシャットアウトし、内部の熱気を外に逃がす！

レインウエアに求められるものは、雨をウエア内に浸入させない「防水性能」と、ウエア内にこもる汗などの熱気を外に発散させる「透湿性能」です。魔法のようなこの機能の代表的な構造は、「メンブレン」と呼ばれる薄いフィルム状の素材が担っています。「3 レイヤー」と呼ばれるモデルは、この防水透湿フィルムを表生地と裏生地で挟んだもの、「2.5 レイヤー」と呼ばれるモデルは、防水透湿フィルムにラミネートプリントを施したものです。一般的に、軽さでは「2.5 レイヤー」が勝りますが、着心地では「3 レイヤー」に軍配が上がります。

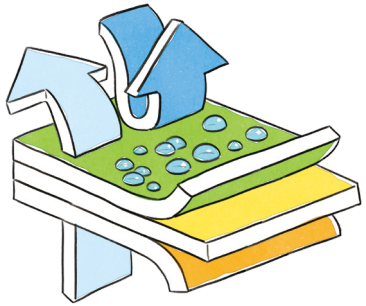
防水透湿素材

レインウエアの防水透湿素材は、大きく分けて、ゴアテックスとその他の素材に分けることができます。

Type.1 ゴアテックス

ゴアテックス社が開発。長い歴史を誇り、多くの登山者に愛用される防水透湿素材です。

ゴアテックスメンブレンには無数の孔があいており、その孔は水蒸気分子の700倍大きく、水滴の20000分の1以下のサイズであるため、水蒸気（ウエア内の熱気）は通しますが、水滴（外部からの雨や水分）は通さないという構造になっています。水蒸気は、温度・質度の高いほうから低いほうへと移る性質があります。歩行などにより、ウエア内の温度・湿度が高まると孔を通して、より温度・湿度が低いウエア外部へと水蒸気（ウエア内の熱気）が移動する――これが、ゴアテックスの快適性、その秘密です。



Type.2 その他の防水透湿素材

各ブランドがオリジナルで開発した防水透湿素材。ゴアテックス同様、ePTFE系の防水透湿素材もありますし、ストレッチ性に優れるPU系の防水透湿素材もあります。

おすすめはどちら？

これからたくさんの山に挑戦したい、という場合は、快適性に信頼のあるゴアテックス素材を使用したモデルがおすすめです。一方で、「日帰りハイキングの非常時の装備」ととらえるなら、より安価なその他の素材を使ったモデルを選ぶのも手です。レインウエアは消耗品でもあるので、いろいろなモデルを試してみてください。

メンテナンス

- 汗や皮脂の汚れは、防水透湿性を損ないます。汚れが気になる場合は、ぬるま湯につけて、中性洗剤を使って押し洗いをしましょう。（洗濯機を使用すると、ファスナーなどのパーツで素材を傷める恐れがあります）
- 水気を切って陰干ししたあとは、スタッフバッグに収納せず、ハンガーに掛けて保管しましょう。
- ウエアの撥水性（水を弾く力）が落ちてきたら、市販の撥水スプレー（防水透湿素材用）や防水透湿素材用の洗剤で押し洗いしてください。
- 小さな擦り傷やほつれは、市販のメンテナンスキットで補修することも可能です。大きな修理は、購入店で相談しましょう。

Lesson.4

オススメのレインウエア

あらゆる天候で快適な防水透湿ウエア

MILLET/MIV01479
TYPHON 50000 ST JKT　¥26,000+税
MILLET/MIV01480
TYPHON 50000 ST PANT　¥19,000+税

高い防水透湿性と快適な着心地を両立させた高機能防水透湿ウエア。登山に必要とされる万全の防水性と最高度の透湿性によって、天候に関わらず衣服内を常に快適に保ちます。

水に強く進化したレインスーツ

HELLY HANSEN/HOE11900
Helly Rain Suit　¥16,000+税

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。

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

ジャケットとパンツに分かれた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おすすめ。

ベーシックデザインのレインハット

THE NORTH FACE/NN01605
GORE-TEX Hat　¥6,000+税

防水・透湿性素材・GORE-TEXファブリクスを採用。フルシームシーリング加工により、縫い目からの雨水の浸入を抑え、広めのツバが紫外線を遮ります。

雨の日の安全確保に

AXESQUIN/RG3569
レイングリップ　¥5,400+税

幅広いシーズンとアクティビティに使用できる防水グローブ。指先に長めの滑り止め補強、掌に滑り止め補強がされ、確かな操作性が得られます。

ライトタイプのロングスパッツ

PAINE/PN-AQA15C
PAINE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。

Column

登山のウエア術

～レイヤリング～

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、これらをこまめに脱ぎ着して「暑くも寒くもない状態」をキープするというのが、ウエアリングの重要な鍵となります。

重ね着のいちばん下、肌に接する階層を担うウエアがベースレイヤーです。歩くことで生じる汗は、肌から熱を奪いながら蒸発していきます。このとき、汗（水分）は空気の25倍の熱伝導率があるため、ウエアや肌に水分が残っていると、いわゆる「汗冷え」を感じます。それを避けるため、ウエア内にこもった汗を外に逃がして、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。

ベースレイヤーの上に重ねて着るのがミッドレイヤー。具体的には、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。たっぷり汗をかいて樹林帯を登っていき、稜線に出たとたんに風に吹かれて、寒さを感じる……そんなときこそミッドレイヤーの出番です。標高2000mを超える山域では、夏でも朝夜は冷えこむので、ミッドレイヤーのご用意を。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。

ミッドレイヤーに重ね、いちばん外側に着るウエアがアウターシェルです。雨や風、雪などから身を守るとともに、行動中にかいた汗や熱気をウエア内に閉じ込めず、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。

これらをうまく活用し、快適な山行を心がけてください。

正規輸入総代理店

Mt.石井スポーツ　www.ici-sports.com　石井スポーツ　検索

How to choose and use trekking poles

トレッキングポールの選び方と使い方

Lesson.1　**トレッキングポールの種類**
Lesson.2　**トレッキングポールの効果**
Lesson.3　**トレッキングポールの選び方**
Lesson.4　**トレッキングポールの正しい使い方**
Lesson.5　**オススメのトレッキングポール**

Lesson.1 トレッキングポールの種類

Type.1 Iグリップ

スキーのストックのような、I字型のグリップをもつトレッキングポール。通常、2本セットで使用します。Tグリップモデルよりも安定感があり、バランスが取りやすい点が特徴で、リズミカルでスピーディな歩行をうながします。下山時や危険個所のみで補助的に使う場合、Iグリップを1本で使うこともあります。

こんな方におすすめ

- ハイキング、トレッキングに安定感を求めている。
- 下りの登山道に不安を覚える。膝が痛む。
- 軽快でスピーディーなトレッキングを楽しみたい。
- テント泊縦走など、長時間、重い荷物を背負い歩くことが多い。
- 富士山や北アルプスなど、本格的な登山に挑戦したい。

Type.2 Tグリップ

握りの部分がT字型をしたトレッキングポールで、基本的に1本で使用する。とてもコンパクトに収納できるので、行き帰りの移動で邪魔になりにくい点が特徴です。Iグリップに比べると、安定感に欠けます。

こんな方におすすめ

- 行き帰りの移動（公共交通機関など）で、かさばる荷物を持ちたくない。
- 山行はハイキング程度で、難しい山には登らない。
- 普段の生活でも使用したい。

注意：公共交通機関や人混みなどでの持ち運びの際は、ケースに入れるかザックより取り外し、手で持ちましょう。

Lesson.2 トレッキングポールの効果

- Point.1 **足腰の負担を軽減**
- Point.2 **転倒や怪我の防止**
- Point.3 **リズミカルな歩行をアシスト**
- Point.4 **バランスを補助**

Lesson.3

トレッキングポールの選び方

コンパクトに収納できる、軽量なモデルがおすすめです。握力の弱い女性にもしっかり握れるよう工夫されたグリップを装備するモデル、突いたときの衝撃を吸収するアンチショック機能を備えたモデル、軽さに優れるカーボンモデルなど、さまざまなトレッキングポールがそろっています。

Point.1 アンチショック機能

シャフトに内蔵されたスプリングにより、突いたときの衝撃を吸収する。関節や筋肉、靭帯へのストレスを緩和する効果があります。

Point.2 超軽量モデル

シャフトにカーボン素材を使用したモデルは、軽さに特化しています。補助的に使うならば、こちらのモデルがおすすめです。

Lesson.4

トレッキングポールの正しい使い方

Point.1 基本的な長さ

トレッキングポールを地面に突き、握った肘の角度が90度になるくらいの長さに。

長さの調整

スクリュータイプ
ジョイント部分がネジ締め式になっていて、見た目はシンプル。固定するのにやや力が必要です。

レバータイプ
レバーを解放することで、簡単にサイズ調整が行なえます。その分、スクリュータイプよりもつくりが大きい。

Point.2 長さのポイント

基本は「肘が90度になる長さ」ですが、登りでは短め、下りでは長めにするほうが歩きやすい。その長さは、斜面の角度によって異なります。

登りでは短めに

下りでは長めに

Point.3 グリップの握り方

スキーのストックと同様に、ストラップを手首に通してから、グリップを握りましょう。

Point.4 プロテクターの使用

木道や植生が保護されている登山道などでは、必要に応じてプロテクター（先端に着けるラバーキャップ）を使用しましょう。岩場や雪山など、危険な個所では外して使用してください。また、公共交通機関などでバックパックに装着する場合、グリップ側を上にするのがマナーです。

メンテナンス

ロック機能の低下など破損の原因を避けるため、使用後はすべてのシャフトをばらし、接合部の汚れやシャフト内の湿気を取り除きましょう。汚れを落としたあとはしっかりと乾燥させ、直射日光を避けた風通しのよい場所で保管しましょう。

Lesson.5

オススメのトレッキングポール

女性が握りやすい専用モデル
LEKI/1300385 WOMENS
クレシダAS ¥18,000+税
接地時の衝撃を緩和するアンチショック機能を搭載。女性でも握りやすい細身のコルクグリップで使いやすいです。

初心者向けトレッキングキングポール
STRAWBERRY FIELD/SFT-AI125、SFT-AI110
トレッキングポールM's&W's ¥6,980+税
使いやすいレバーロック仕様で、コストパフォーマンスに優れます。初めてトレッキングポールを求める方におすすめです。

折り畳めてコンパクトに収納
BLACK DIAMOND/BD82336
ディスタンスFLZ ¥15,300+税
状況に応じて15〜20cmの長さ調整ができるアルミシャフトモデル。コンパクトに収納できるので日帰り用の小さめのザックに収納しても邪魔になりません。

無積雪用バスケット
LEKI/04354
トレックバスケットS（1個） ¥550+税
ぬかるんでいる所や岩の割れ目、落葉の時期など、トレッキングポールが刺さりすぎるのを防ぎます。

積雪用バスケット
LEKI/04347
ツアリングバスケット（1個） ¥650+税
雪山登山やスノーハイク時に使用、雪上での沈み込みを押さえます。

先端を保護
LEKI/1300014
スリップレスラバーロング（1個） ¥650+税
携帯時の先端保護、登山道の傷み防止のために装着します。

※バスケット、石突きプロテクターはメーカー専用品をお使いください。

How to choose and use map & compass

地図・コンパスの選び方と使い方

Lesson.1　**地図とコンパスを持つ意味**
Lesson.2　**地図の種類**
Lesson.3　**磁北線とは？**
Lesson.4　**地図の見方**
Lesson.5　**地図の記号を覚えよう**
Lesson.6　**コンパスとは**
Lesson.7　**コンパスの名称と役割**
Lesson.8　**コンパスを使うときの注意点**
Lesson.9　**コンパスと地図を使った読図**
Lesson.10　**オススメのコンパス**

Lesson.1

地図とコンパスを持つ意味

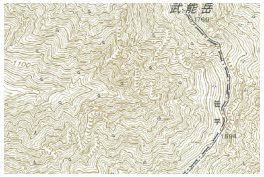
現在地を確かめ、道に迷わず、安全に登り、下山するための道具として欠かせないのが、地図とコンパスです。地図とコンパスを使いこなすには、ある程度の慣れが必要ですが、経験を積むことでぐんぐんと上達していきます。また、その技術を身につける過程自体がおもしろい、というところもポイントです。地図読みは自立した登山者になるための第一歩。講習会も各地で行なわれています。

Lesson.2

地図の種類

Type.1　地形図

国土地理院が発行する地図で、登山では2万5000分1の縮尺のものを使います。10mごとの等高線で表記されているので、尾根や沢の成り立ち(＝地形)がよく分かり、頭のなかで立体視しやすくなっています。



※国土地理院発行の25000分1地形図を使用

Type.2　登山地図

登山道がはっきりと示され、所要時間や危険個所、水場や見どころなどの情報が掲載されているのが、昭文社が発行する「山と高原地図」をはじめとした登山地図です(縮尺は50000分1)。さまざまな情報があり、地形図よりも掲載範囲が広いため、登山計画を立てるのに重宝します。縮尺が大きく、情報が書きこまれている分、地形を把握しにくいという難点があります。また、すべてのエリアを網羅していません。

※昭文社発行の「山と高原地図」を引用

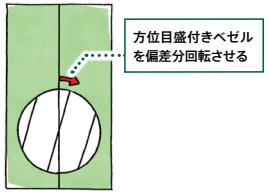
Lesson.3

磁北線とは？

地図は上が北、下が南、右が東、左が西です。ところが、地図は地理的な真北（北極点）を起点に作成していますが、その北極点は北磁極（コンパスの指す北）と 1200km ほど離れています。そのため、地図上の北とコンパスの指す北は微妙にずれています。コンパスを使って地形図を読むためには、磁北線を引かなければなりません。

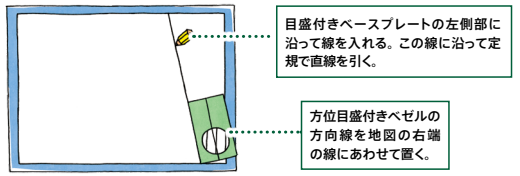
磁北線の引き方

❶偏差を確認する。偏差は地形図に「磁気偏角は西偏約○°○′」という形式で書かれています。



❷コンパスの方位目盛付きベゼルを偏差分、回転させる(分度器で測ることもできます)。

❸ベゼルの方向線を地図の右下端に合わせて置き、目盛り付きベースプレートの左側部に沿って線を入れ、これに沿って定規で線を延ばす。



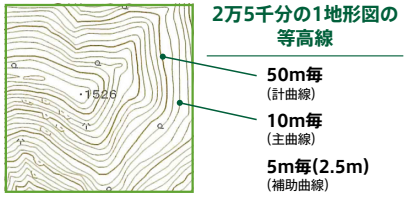
Lesson. 4

地図の見方

Type 1

等高線

等高線は同じ標高の地点を結んだ線です。2万5000分の1地形図の場合、等高線は10m間隔で引かれ(主曲線)、50mごとに太線(計曲線)で表されます。そのため、等高線が密になっている個所は斜面が急であることを示しており、等高線の間隔が広いところは緩斜面を表しています。地図上の1cmは実際の250mを、実際の1kmは地図上4cmで表現されます。



2万5千分の1地形図の等高線

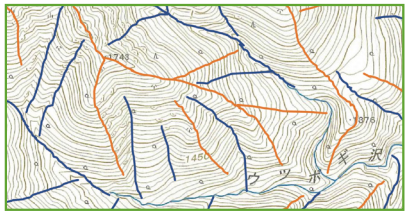
- **50m毎**(計曲線)
- **10m毎**(主曲線)
- **5m毎(2.5m)**(補助曲線)

	主曲線(細い線)	計曲線(太い線)	地図上1㎝	実際の1km
2万5千分1地形図	10m間隔	50m間隔	250m間隔	4cm間隔
5万分1地形図	20m間隔	100m間隔	500m間隔	2cm間隔

Type 2

尾根と沢を見分ける

地図上で等高線が丸く閉じている個所がピークです。尾根は「ピークを起点に、等高線が周囲よりも外側に出っ張ってゆく部分をつなげたライン」として表現されます。反対に沢は、「ピーク側に向かって食いこんでいく、ひとつながりのライン」です。地図上を凸型で結ぶラインが尾根か沢か分からなくなったら、その近くのピークを探して、判断してください。



Lesson. 5

地図の記号を覚えよう

三角点		標高点	• 124.7	市区町村界	
徒歩道		軽車線		一車線	
送電線		岩		がけ(岩)	
がけ(土)		雨裂		針葉樹林帯	
広葉樹林		ハイマツ地		荒れ地	

Lesson. 6

コンパスとは

コンパスとは、「現在地から見える目指す地点（たとえば山）を結ぶラインと、地図上の現在地と目標地点（山頂）を結ぶラインの角度が同じかを調べる」ための道具です。そうすることで、現在地を確かめ、雲海の向こうに見えるピークがなに山かを確認し（山座同定）、また、ホワイトアウトするなかで、正確な針路を指し示すことができます。使い方をマスターするには練習が必要ですが、ぜひ、習得して欲しい技術です。

Lesson. 7

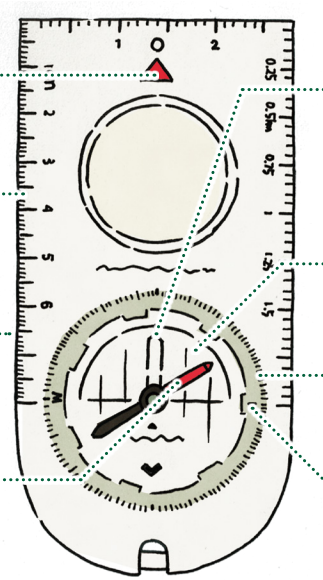
コンパスの名称と役割

進行方向矢印
正しく使うことで、自身が進む方向や目標物を指し示す。

ベースプレート
さまざまな目盛りがついたプレート。地図上の計測や製図に使用。

左辺
地図上で「現在地と目標地を結んだライン」に、この辺をぴったり沿わせる。

磁針
赤いほうの針が磁北を示す。



回転盤矢印
回転板矢印が磁北線と平行になるよう、回転盤をまわす。

回転盤
ここをまわして、回転盤矢印の向きを変える。

回転盤目盛り
2度刻みの360度の目盛り。目標物の方角や角度を調べる。

度数線
回転盤目盛りから方位を数値で読み取るために使用。

Lesson. 8

コンパスを使うときの注意点

Point 1 **送電線などに注意して、周囲に磁気の影響がないことを確認します**
(収納時もパソコンのそばなどに置かないでください)。

Point 2 **背筋を伸ばして立ち、コンパスを手の平に水平に置く**
(目線とコンパス線を一致させてください)。

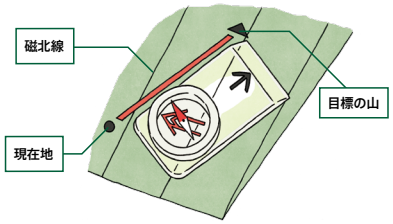
Point 3 **肘は90度くらいに曲げ、コンパスは胸の前で水平に、体の真正面に構えます**
(コンパスの針がプレート上部にあたっていないことを確認します)。

Lesson.9

コンパスと地図を使った読図

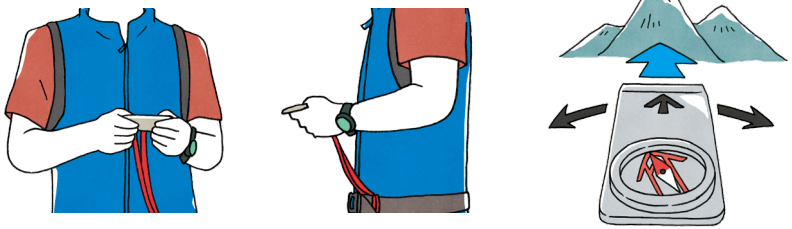
Step 1 まずは、地図と目の前の景色の方角を一致させましょう。地図上にコンパスを置き、磁北線と磁針がそろう位置まで地図を回転させます。(整置)

Step 2 地図上の「現在値と目標値を結んだライン」に左辺を合わせます。



Step 3 磁北側で、回転盤矢印が磁北線と平行になるまで、回転盤をまわします。

Step 4 コンパスを地図から離し、進行方向矢印が体の正面を向くよう、胸に押し当てる。そして、磁針と回転盤矢印が重なるよう、体を回転させる。ぴったり合ったら、進行方向矢印が指す方角が、目指す方向です。



Lesson.10

オススメのコンパス

地図読み入門におすすめ

Suunto/SS021237000
A-10　¥1,800+税

丈夫でコストパフォーマンスに優れるモデル。シンプルなので素早く操作でき、入門者にも使いやすいです。

大きな表示で視認性に優れる

Highmount/11216
リストコンパスメタリック
¥1,200+税

ベルト幅20mm×厚さ3mmまでの腕時計に対応するコンパス。暗がりでも見やすい夜光仕様。

地図が見やすいルーペ付き

Highmount/10009
回転リング付きポケット
コンパスルーペ付き　¥1,200+税

コンパス下に仕組まれたルーペにより地図を拡大(5倍)して見ることができます。

使いやすいタッチパネル仕様

GARMIN/010-01672-36
Oregon750TJ　¥90,000+税

登山時の位置確認に最適なGPS。スマホ並みの扱いやすさです。 国土地理院1/25000地形図を搭載。8メガピクセルデジタルカメラも搭載しています。

Column

登山の雑学

～知って損は無し～

登山にはちょっとした雑学があります。意外と知らいない登山のなるほどを抜粋してみました。登山の知識を高めることは重要です。雑学など織り交ぜながら楽しく学びましょう。

Trivia 1

沢の右岸左岸

ガイドブックを見ていて沢沿いの道が左岸を通ると書いてあるので、左側を登るのだなと思って現地に行くと、道は右側についている。しまった道を間違えたか?しかし普通に登山者は登って行く。????となった経験はありませんか。沢は上流から見て右を右岸、左を左岸と言うので、下流から上流を見るときは右が左岸、左が右岸になるのです。

Trivia 2

武器

はじめてのテント泊、わくわくしながら集合場所に行くと、先輩が忘れ物チェック。「おい、武器持ってきたか?」ええ武器ですか、熊が出るんですか?なんて笑い話もかつてあったとか。一部の人は箸とかスプーンのことを「武器」、食器のことを「メンツ(面子)」と言うそうです。昔はテントや食材も重く、十分に食べることが出来ないので食事は戦いで武器なのか?面子は子どもの遊びの丸い面子から来たのかな等、古い登山用語だけでも、プラタモリとはいかないけれど、色々と考察できそうですね。登山は奥深し!

Trivia 3

スノーゲイター

これは最近の話。年配の先輩が「残雪があるのでスパッツ」が必要です。当日、雪が出てきて「装着するぞ」と言ったとき、新人がこれから履き替えるのですかと、スポーツタイツを出してきた・・・・・。先輩に一言「若者の間では雪や小石を入るのを防ぐのはゲイターでスパッツは伸縮性のあるタイツのことなのです!」

Trivia 4

北アルプス・剱岳の標高は何メートル?

北アルプスに存在する剱岳の標高は何メートルと聞かれて地図を広げた時2999mと2997.1mの2つの数字が書いてあります。古くから登山をされていた方は、2998mと覚えているのではないでしょうか。映画剣岳点の記でも取り上げられた剱岳の測量と登頂は困難を極め、日本登山史の中でも異彩をはなっています。では、なぜ2つの標高が表記されているのでしょう。三角点は必ずしも山の最高点に置かれてはいません。立山雄山も三角点は2991.8mで雄山神社は3003mです。平成16年に剱岳の標高は2999m、三等三角点は2997.07mと定められました。この時それまで四等三角点だった剱岳の頂上は、国土地理院により三等三角点が設置されました。これにより、「剱岳」点の記に選点日時「明治40年7月13日」、選点者柴崎芳太郎の名が記載され、97年の歳月をかけて完成したのです。

How to choose and use Zelt

ツェルトの選び方と使い方

Lesson.1　**ツェルトってなに？**
Lesson.2　**ツェルトの選び方**
Lesson.3　**ツェルト活用方法**
Lesson.4　**ツェルト設営のポイント**
Lesson.5　**オススメのツェルト**

Lesson.1

ツェルトってなに？

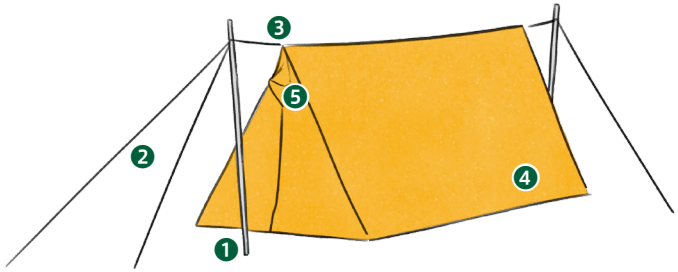
ツェルトはドイツ語で「テント」を意味し、かつてはクライマーに愛用されていました。200g ～と非常に軽量なため、現在は緊急時の簡易テントとして認知され、日帰り山行にも用意しておくべきエマージェンシーグッズです。設営にはコツを必要としますが、いざというときは、上からかぶるだけでもその効果を発揮します。

Lesson.2

ツェルトの選び方

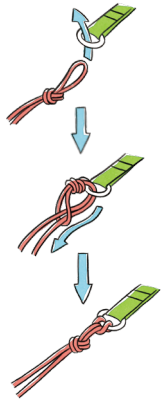
ツェルトにはおもに「1人用」と「2 ～ 3 人用」があります。ひとりかふたりで日帰り山行に行くなら「1人用」を、2 人以上で行く場合、または積極的にツエルトを使ってみたいという場合は「2 ～ 3 人用」を選びましょう。ツェルトには透湿素材（ツェルト内にこもった熱気を外に逃がす素材）を使ったモデルがあります。積極的にツェルトを活用する場合はこちらを選びましょう。エマージェンシー用に携帯し、いざというときは担架としての活用を想定するなら、天井部の長さが 2m 以上あるものを選びましょう。

ツェルト各部の名称



❶ツェルト用トレッキングポール
❷フレーム受け
❸張り綱
❹ツェルト本体
❺ベンチレーター

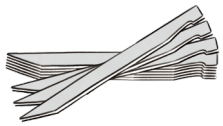
張り綱の結び方



ツェルト設営に必要な道具

5mほどの張り綱
（高張力ナイロンコードがおすすめ）

ペグ8本



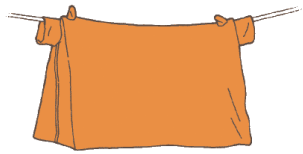
トレッキングポール

Lesson. 3

ツェルト活用方法

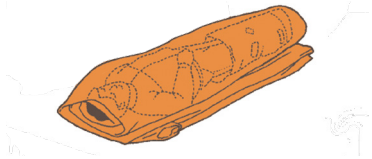
テントとは異なり、ツェルトは床部分を開閉することができます。かぶって使用する場合は、床部を広げて使用してください。

Point 1 **左右のベンチレーターにロープを通し、立木などに結んで設営する。**

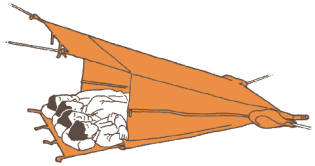


Point 2 **ツェルトをかぶる場合は、中で傘をさすなどし、空間を広げると快適。**

Point 3 **くるまって使っても効果的。**



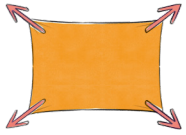
Point 4 **横倒しで設営すると、収容人数が増えます。**



Lesson. 4

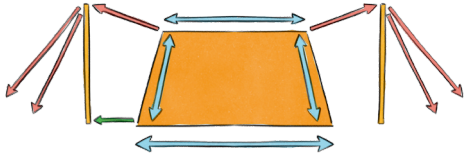
ツェルト設営のポイント

Point 1 あらかじめ、ツェルトの四隅に長さ50cmほどの張り綱を結んでおきましょう。その張り綱を利用し、ツェルトの四隅をペグなどで固定します（床と入口が確実に閉じていることを確認したうえで）。その際は、入口を風下側に向け、風上側からペグダウンしていきましょう。対角線に向かって、少し引っぱりながら固定するのがコツです。

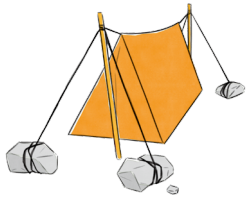


Point 2 トレッキングポールなどを使い、天井部分の左右から伸びる張り綱を、ツェルト全体が立ち上がるように張り、ペグなどで固定します。その際、全体にしっかりテンションをかけ、しわにならないように張り綱を固定していきましょう。入口側のトレッキングポールは、50cmほど離して立てると、出入りの邪魔になりません。

　周辺の木などに張り綱を結んでツェルト本体を立ち上げる場合、目の高さほどの位置に結ぶのがよいでしょう。
（天頂部がずれないように、二等辺三角形を描くよう、張り綱を利用してテンションをかけていってください）



Point 3 ガレ場や河原での設営では、岩の重みを利用し、張り綱を固定してください。



＊ツェルトの設営はテントほど簡単ではなく、少々の慣れを必要とします。ツェルトを携行する際は、事前に一度設営しておき、その特徴と構造を把握してから、山行に臨みましょう。

Lesson. 5

オススメのツェルト

おにぎりサイズのコンパクトモデル

finetrack/FAG0121
ピコシェルター　¥10,500+税

たたむとおにぎり大になり、気軽にバックパックに入れることができるコンパクトサイズ。下開きのオープンファスナーやベンチレーター部に調節機能を装備し、ポンチョとして使用する利便性も備えています。

わずか 280g の軽量モデル

ARAI TENT
スーパーライトツェルト1　¥9,500+税

いざという時のお守りとして、そんな思いで作られた15dnリップストップ製の超軽量ツェルト。雨や強風時の休憩、やむをえないビバーク時に活用ください。

簡易テントとしても使用可

finetrack/FAG0123
ツェルト2ロング　¥22,000+税

簡易テントとしての機能をすべて備えたうえで、 横幅を220cmと長くして居住性をさらに高めたツェルトです。さらに両サイドがフルオープンできるため、タープとしても使用可能。

タープとしても使える

ARAI TENT
ツェルト用フライシート　¥7,400+税

スーパーライト・ツェルトとスタンダード・ツェルトのフライシートです。また最も小型のシェルターでもあり、小型タープでもあります。

軽量テントとして使用する際に

ARAI TENT
ツェルト用ポールセット1　¥3,500+税

長さ90cmの軽量ジュラルミンを使用した1-2人用ツェルト用ポール。長さ110cmの2-3人用も有り。

太さ 2mm の軽量モデル

finetrack/FAG0111
ツェルトガイラインセット　¥1,800+税

強度のあるガイライン。蓄光タイプの自在使用で夜間の視認性に優れます。

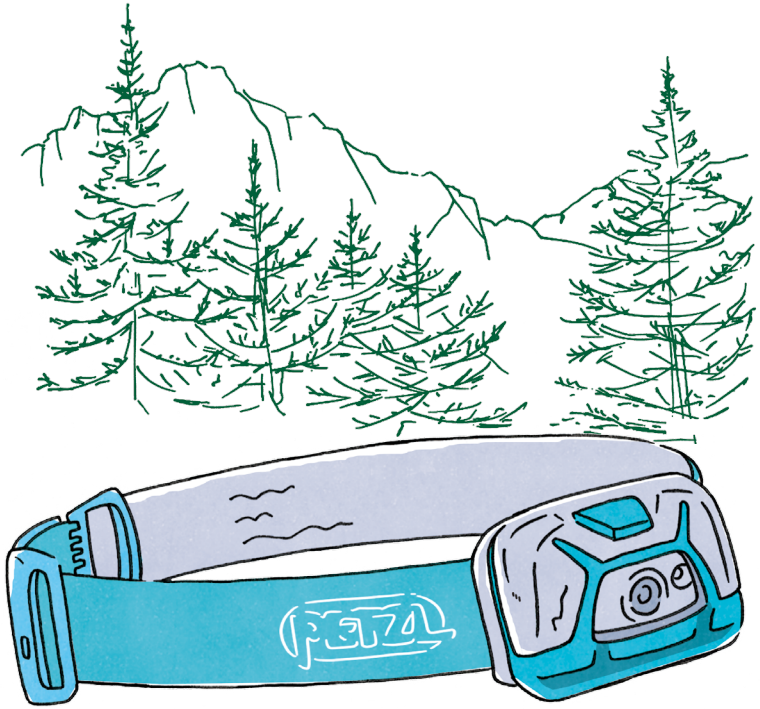
10g の軽量ペグ

ARAI TENT
スティックペグ　¥200+税

わずか10gながら、強度も持った軽量ペグ。

How to use and select head lamp

ヘッドランプの選び方と使い方



Lesson.1　**ヘッドランプは山の必需品！**
Lesson.2　**ヘッドランプの種類**
Lesson.3　**LED ライトの特徴**
Lesson.4　**光の強さと照射距離**
Lesson.5　**光量の調整機能**
Lesson.6　**テント泊におすすめなランタン型**
Lesson.7　**オススメのヘッドランプ**

Lesson.1

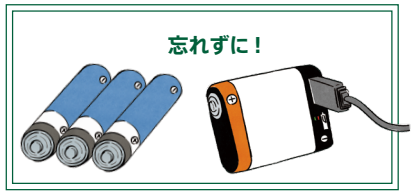
ヘッドランプは山の必需品！

伸縮性をもつストラップにより、頭部に着用することで、両手がフリーになるヘッドランプは、山小屋やテントに泊まる場合はもちろん、日帰りのハイキングにも準備しておきたい、いわば「登山の必需品」です。
なぜ日帰り山行にも必要かというと、「予期せぬ事態」に備えるため。道迷いや落とし物を取りに戻るなどの不測の状況が起こり、日没までに下山できないと、街灯のない登山道は真っ暗になります（沢伝いや樹林帯など日の差さない場所では、日没前でも暗くなります）。そんなとき、ヘッドランプがなければ、たちまち行動不能になってしまう……そのような事態を招かないためにも、ヘッドランプは必ず携行しください。

Lesson.2

ヘッドランプの種類

ヘッドランプには、いわゆる電池を使うタイプと、内蔵されたバッテリーを充電するタイプがあります（両方の電源やリチャージブルバッテリーを併用できるハイブリッドタイプも存在します）。ヘッドランプはバッテリー残量を表示できるモデルが扱いやすく、また、必ず予備の電池やバッテリーを用意しましょう。



Lesson.3

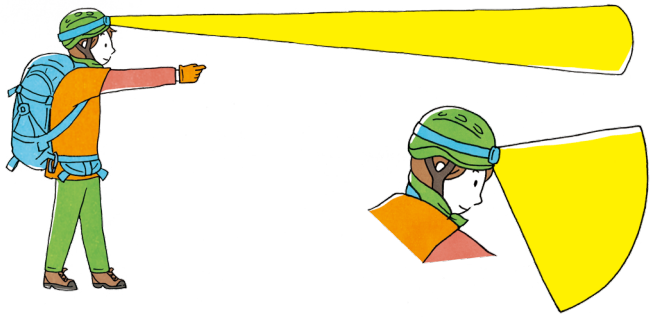
LEDライトの特徴

20年ほど前から、豆電球に代わりヘッドランプに採用されているのがLED。その特徴は、圧倒的な耐用年数と軽さ、光の強さにあります。LEDライト自体の寿命は10万時間（24時間つけっぱなしで11年以上）といわれ、ライト自体の耐用年数も長いうえに電力の消費量も少ないため、電池も長持ちします。また、軽量モデルは50gを切り、高出力モデルには750ルーメンを超える光量を誇る製品もラインナップされています。豆電球のヘッドランプは必ず予備球を用意していましたが、LEDは万が一の時、球の交換ができません。また行動中、電池の入れ替えの負担を軽減するために予備のヘッドランプを電池入りで持参することをおすすめします。

Lesson. 4

光の強さと照射距離

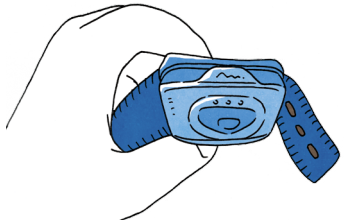
近年、ヘッドランプの光源には、より寿命の長い LED が使用されています。製品の明るさを表す単位としては、おもに「ルーメン」が用いられており、この数値が大きければ大きいほど、光量の多い明かりとなります。一般的に 200 ルーメン前後の光量があれば充分で、光量調整機能がついているモデルがとても便利です。
なお、ヘッドランプには、テント内や消灯後の山小屋で使うなど、おもに手元を広く照らすモデルと、クライミングやトレイルランニングなど、夜間行動での使用を前提とした、遠くを照射するモデルがあります。初めて買うならば、前者のモデルがおすすめです。



Lesson. 5

光量の調整機能

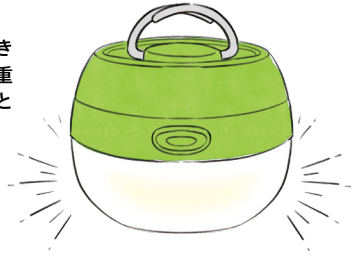
早朝に歩く場合と、テント内で過ごすために必要な明るさは異なります。状況に合わせて段階的に光量を調整する機能や、周囲に異常を知らせる場合、自転車に乗っているときに便利なフラッシュ機能、小屋やテント内でまぶしくないよう、色を変えられる機能などをもつモデルが便利です。



Lesson. 6

テント泊におすすめなランタン型

頭につけるタイプではなく、置いて、もしくは吊して使用できるランタン型のランプがグループにひとつあると、なにかと重宝します。テント泊はもちろん、車中泊や災害時に備え、ひとつあると便利なアイテムです。



Lesson. 7

オススメのヘッドランプ

専用充電池（付属）と単４電池が使える2WAYモデル
LEDLENSER
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。

防水性も備えた高照度モデル
BLACK DIAMOND
ストーム375　¥5,500+税
確実な防水・防塵ハウジングに375ルーメンの高照度。近距離から遠距離、赤青緑のナイトビジョン、ロックモードなどを備えた、様々なコンディションに耐えうる高機能モデル。

シンプルなコンパクトヘッドランプ
PETZL
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、キャンプやトレッキングだけでなく、旅行や家庭での使用にも適します。
6月下旬発売予定

テントの中を明るく照らします
BLACK DIAMOND
モジ　¥2,200+税
吊り下げても置いても使える使い勝手の良いデザイン。暖かみある暖色系LEDを使用。

ソーラー充電式の LED ランタン
solarpuff
クールブライトミディアム　¥3,800+税
9時間充電で最長72時間使用可能。ぺちゃんこに折りたためるので、ザックの中でも場所を取りません。

長持ち高寿命のリチウム電池がおすすめ
Panasonic
リチウム単4電池（2本組）　¥638+税
低温下でも使え、アルカリ電池に比べ2倍の長持ち。15年長期保存可能です。

How to use and select tent

テントの選び方と使い方

Lesson.1　**テント泊山行の魅力**
Lesson.2　**テント選びのポイント**
Lesson.3　**山行スタイル別テント選び**
Lesson.4　**テントの張り方（自立型の場合）**
Lesson.5　**オススメのテント**

Lesson.1

テント泊山行の魅力

Point1 山や自然をより身近に感じられる！

ごく薄い布地でおおわれただけのテントでは、風の音や虫たちの声を子守歌に眠りにつき、太陽の光で目覚めることができます。ときには雨や風のパワーに怯えることもありますが、五感をフルに使い、山や自然をより身近に感じることができます。

Point2 予算の節約に

山小屋の宿泊費に比べると、テント泊にかかる費用は格段に抑えられます（山小屋は1泊10,000円ほどなのに比べ、テント泊は500〜1,000円ほど）。テント泊をする際は、食材を担いでいく場合がほとんどですので、その点でも経済的です。

Point3 居住空間の確保

シーズン中、人気山域の山小屋はたいへん混雑します。その点、テントならつねにプライベートな空間を確保できます。小屋泊に比べると、行動時間の融通も効くので、より自由に行動できます。
（＊テントが張れない場所、山域もあるので、事前に確認しましょう）

Point4 より独立した「登山者」へ

現代において、登山は人間としての生命力、総合力を試される、数少ない経験の場です。テント泊山行において、登山者は「衣食住」をすべて背負い、自主的に行動することになります。背負った重みは独立の証であり、自由への翼です。テントを含めた装備を担ぎ、急登をゆくのは辛いものですが、そこで出会った経験や風景は、より深く胸に刻みこまれるでしょう。

Lesson.2

テント選びのポイント

Point1 使用人数

テントにはそれぞれ人数に見合った大きさがあるので、何人用が必要なのかを考えましょう。ちなみに2人で出かける場合、1人用テントをそれぞれが持つより、2人用テントひとつで出かけるほうが、それぞれが背負う重量は軽くなります。

Point2 テントのタイプ

テントは以下の4タイプに大別できます。

●シングルウォールテント（自立型）
●シングルウォールテント（非自立型）
●ダブルウォールテント（自立型）
●ダブルウォールテント（非自立型）

「シングルウォールテント」は、防水透湿性のある布地一枚からなる、シンプルな構造が特徴です。「ダブルウォールテント」は、通気性をもつテント本体と、防水性をもつフライシートからなる、二重構造になっています。
「自立型」はより設営が簡単で風に強いのが、いちばんのポイント。設営後テントの移動も簡単です。
「非自立型」は「自立型」に比べて設営に慣れが必要ですが、「自立型」よりも軽く、デザインの幅が多様です。一般的に使いやすいとされているテントは「ダブルウォール×自立型」のモデルです。

Point3 旅のスタイル

テントで過ごす時間を重視する「のんびり派」か、次々と山を越えてゆく「がつがつ派」かによって、選ぶテントは異なります。「のんびり派」ならば、多少重くても、広い前室をもつなど居住空間に余裕のあるテントがよいでしょうし、「がつがつ派」ならばより軽量コンパクトなテントが最適でしょう。

Lesson. 3

山行スタイル別テント選び

Case 1 テントをベースにした山旅

居心地のよさを重視

ひとつのキャンプサイトをベースにして、軽装で、周囲の山へと次々に行くような場合、テントに求められるのは「快適さ」です。大きく開く出入り口が2カ所あり、広い前室をもつテントがよいでしょう。この場合、2人で3人用を使う、といった選択もあります。

Case 2 縦走登山

軽量コンパクトさを重視

テントを担いで山から山へと移動する縦走登山の場合、テントには「軽量コンパクトさ」が求められます。前述したよう、1人用テントを仲間全員がそれぞれ持つよりも、3人の場合なら、3人用テントをひとつ持つほうが、それぞれが負担する重量は軽くなります。

Case 3 厳冬期の雪山

過酷な環境に耐えられる強度と保温性

厳冬期の本格的な雪山登山用テント選びのポイントは「強度と保温性」です。装備が増える雪山登山では、広く空間が確保でき、強風にも耐えられるよう、フレームのしっかりしたドーム型テントがおすすめです。

万が一に備えて

たとえ日帰りハイクや小屋泊まり山行でも、予期せぬ事態や急激な気象変更に備え、ツェルトを携帯しておきましょう。ツェルトは山行前に一度、広げておき、その特徴を把握しておいてください。

Lesson. 4

テントの張り方（自立型の場合）

必ず、山行前に練習を！

①設営する地面を整え（石などあればどけ）、テント本体を広げます。

②2本のポールをポールスリーブに通すことで、テントが立ち上がります。
持ち手側のポールの先端を、グロメットに差しこみます。

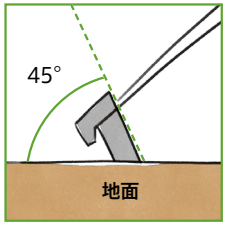
③入口を風下側に向け、風上側からペグを打ちこんで固定します。

④フライシートをかけ、テント本体にセットします。（シングルウォールテントにはフライがありません）

⑤フライシートの張り綱をペグで固定したら、完成です。

ペグ打ちのポイント

ペグは地面に対して45°の角度で打ち込むと、抜けにくくなります。



テント設営に適した場所の選び方

- 日当たり、水はけがよい場所
- 風の通り道を避ける
- 落石や土砂崩れを考慮に入れ、崖の下や際は避ける
- 落雷を受けそうな、大木の下は避ける
- 河原では増水の可能性を考慮に入れる
- 張りっぱなしにする場合は、日中は日陰になる場所を選ぶ

メンテナンス

●テントをたたむ前は、逆さにして中のゴミを出してからにしましょう（忘れ物にも気づきます）。汚れがある場合、山行後によく拭いて落としてから収納しましょう。

●カビや匂いの原因を取り除くため、山行後は、よく乾かしてから収納しましょう。テントの素材に使われる化学繊維は紫外線によって劣化するので、直射日光を避けて陰干しに。設営した状態で乾燥させるのが理想的です。

●テントのポールは泥や湿気を取り除いてから、収納袋に収めましょう。内蔵しているショックコードが伸びたり、切れたりした場合、購入店にご相談ください。

Lesson.5

オススメのテント

シングルウォールならではの素早い設営が可能

PUROMONTE

VB-20　¥52,000+税

快適性を犠牲にしてでも軽量化したい、手間を省きたいという登山者向けテント。2人用。

超軽量で快適な 1 人用 3 シーズンテント

NEMO

タニ1P　¥50,000+税

吊り下げ式で設営が容易。開放感のある広い入り口と前室により快適に過ごせるダブウォールテントです。1人用。

軽さと快適性を両立

finetrack

カミナドーム2　¥62,000+税

日本の優れた繊維技術をフルに活かし、優れた耐久性と快適性を両立しながら、最高レベルの軽量性を実現した4シーズン対応のストレスフリーテント。2人用。

ユニークなフォルムと使いやすい前室

ARAI TENT

オニドーム1　¥43,000+税

ユニークな台形フォルムが広い前室を確保。調理スペースや靴置き場として重宝します。1人用。

テントの耐久性アップに

各社有り

ボトムシート

テントの底を保護するとともに、地面からの温度や湿気を遮断します。荷物置き場として、またキャンプやピクニックでレジャーシートとしても使えます。

テント内を快適に

PAINE

パイネテントマット

(Mサイズ)¥1,770+税　**(Lサイズ)¥2,300**+税

Ⓢ100×200×0.1cm(M)、130×220×0.1cm(L)テント内床面に敷くことにより、冷気や水の浸入を抑え、テント内を快適に保ちます。

Column

登山のアクシデントとその備え

～アクシデントを事前に防ごう～

自然を満喫するハイキング登山は、言葉通り自然の中で行うスポーツです。体育館や運動場で行うスポーツは施設の安全点検が義務付けられていますから、設備面では安全性が高いと言えるでしょう。登山道やベンチや避難小屋をこれらの施設と同様に扱うと、整備状況に格段の開きがあります。しかし、コンクリートで固められた道や自然の景観を無視した構造物(休憩所・避難小屋)を私たちは歓迎するでしょうか？私たちのフィールドである山は、自然に配慮した必要最低限の整備をしていただければ良いのであって、過剰な整備に対してはＮＧと言うのではないでしょうか。アクシデントを防ぐ能力・智慧、対処法の基本は身に付けてこそ、自然を満喫できるとMt.石井スポーツは考えています。

登山の主なアクシデントと対処法

自然の中で事故を防ぐためには、遭遇するリスクを知って、対処法も含めて意識することが大切です。

Case 1　道迷い

地形の複雑な低山で発生することが多い傾向にあります。

→ 地図・コンパスを持ち、普段から使い方と、地図で事前にコースの確認が必須です。

Case 2　転倒

不整地の斜面・岩場で発生しやすく、捻挫・骨折の重大事故になりがちです。

→ 不整地・岩場で安定して行動できる練習と、テーピング等の事前の保護で防ぎましょう。

Case 3　滑落・転落

道から外れて発生することが多い。道迷いと密接な関係にあります。

→ 周囲の地形に十分注意をして、危険箇所の見極めと慎重な行動を心がけましょう

Case 4　疲労・病気

疲労していると高山病、心筋梗塞などの疾病が発生しやすくなります。

→ 無理のない行程の選択と歩行スピード。日頃からのコンディショニングで防ぎましょう。

Case 5　熱中症

気温・湿度が高い時は熱中症が発症しやすくなります。

→ 十分な水分補給を。初夏の高温・多湿となった日や夏には行動を午前中に終えましょう。

Case 6　低体温症

冬季と気温が低い高山では、夏でも低体温症の危険があることに注意。

→ 低体温症は、防寒具の携行と十分なカロリー摂取で防ぎましょう。

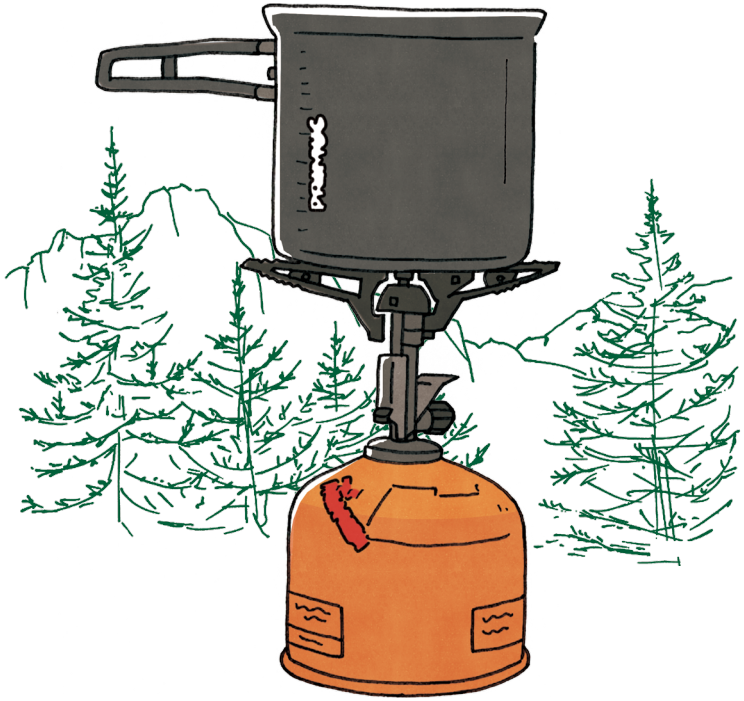
Case 7　雷

天気予報で大気の状態が不安定と解説された時は季節に関係なく注意します。

→ 事前の天気予報と天気の変化を確認して、危険性のある時は早期に下山しましょう。

How to use and select stove

コンロの選び方と使い方



Lesson.1　**ストーブを使っておいしい登山を**
Lesson.2　**ストーブの種類**
Lesson.3　**用途で選ぶバーナーとクッカー**
Lesson.4　**オススメのコンロ**
Lesson.5　**おすすめ山レシピ**

Lesson.1

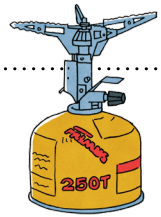
ストーブを使っておいしい登山を

山頂やコース途中の休憩ポイントで、ほっとひと息。そんなときにあると嬉しいのが、コンパクトなストーブとクッカー。抜群の景色に囲まれ楽しむ、淹れたてのコーヒーや熱々のラーメン……そこには、街では決して味わうことのできない喜びがあります。

Lesson.2

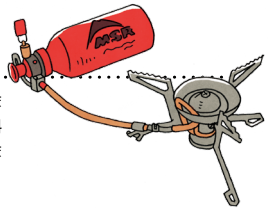
ストーブの種類

Type.1 ガスストーブ



軽量で扱いが簡単で、手軽に料理が楽しめるガスストーブ。カートリッジに直接装着できるコンパクトタイプや安定したゴトクの上で料理が楽しめる分離型、クッカーと風防が一体化した高火力モデルなどがあるので、山行スタイルや人数によって使い分けましょう。自動着火装置式のストーブは点火が容易ですが、高所や寒冷な状況では作動しないことがあるので、必ずライターなどを持参しましょう。
※ガスカートリッジは航空機へ持ちこむことができません。

Type.2 ガソリンストーブ



ホワイトガソリンを中心に、レギュラーガソリンやケロシンを併用できるモデルなどがあります。シチュエーションを選ばず、安定した火力を保つ点がガソリンストーブの魅力です。燃料ボトルと本体がホースでつながる分離型は、大きなクッカーを載せても安定して使用できます。長い山旅では、燃料ボトルのほうがガスカートリッジよりもかさばらず、便利です。

安全にお使いいただくために

一酸化炭素中毒に注意
ガスストーブやガスランタンなどの燃焼器具を、テント内、車内など狭く密閉された空間で使用すると、燃焼により酸素が消費されて酸欠状態を巻き起こし、そのまま燃焼が続くと、一酸化炭素が発生します。一酸化炭素を吸引すると中毒症状となり、最悪の場合、死にいたる恐れがあります。

ガスの爆発、破裂事故に関する注意
ガスカートリッジが加熱されないよう、注意してください。カートリッジ内には加圧された液化ガスが入っており、加熱されることで中の圧力が高まり、爆発を起こす恐れがあります。40℃以上になる場所での保管、使用は絶対に避けてください。

ガスカートリッジについて

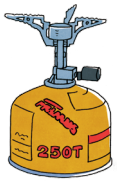
- 使用する場所は季節によって、ガスの成分を確認して使い分けましょう。ブランドにより、寒さに強いモデルなどがあります。
- ガスカートリッジを航空機へ持ちこむことはできません（預けの荷物にも入れられません）。
- ガスカートリッジはストーブ本体と同一のブランドのものを使用してください。
- ガスカートリッジは法令に従い、40℃以下の場所で保管してください。

Lesson.3

用途で選ぶバーナーとクッカー

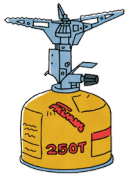
Type.1 ほっとひと息、コーヒータイム

日帰りハイクや小屋泊まり山行のコーヒータイム用には、とくに軽量でコンパクトなガスストーブが最適。たたむと手の平に収まるほどの超軽量ストーブは、お湯を沸かすには充分な火力を備えています。



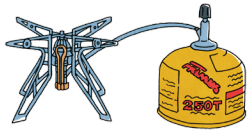
Type.2 山の簡単な食事には…

お湯をかけるだけのフリーズドライ食品や、ラーメンなど煮込むだけの簡単な料理には、防風性、安定感に優れるX字型のゴトクをもつ、軽量なガスストーブがおすすめです。



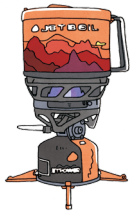
Type.3 みんなで囲む、あったか鍋！

仲間といく登山、その醍醐味のひとつが、みんなで食べる鍋料理やカレーなどのにぎやかごはん。そんな山行には、ゴトクの安定感が高い、分離型のガスストーブが便利です。風防などを使うことで、風を避けることもできます。



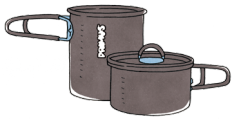
Type.4 瞬時にお湯が沸く、高火力モデル

あっという間にお湯が沸く、高火力ストーブも根強い人気を誇っています。専用のクッカーと風防がセットになったシステムのストーブで、火力が強いだけでなく、ガス消費量も通常のストーブの約半分の省エネ設計なので、持参するガスカートリッジの数を減らすことができ、装備の軽量コンパクト化に役立ちます。



Type.1 ティータイムに最適なクッカー

小型のガスカートリッジとストーブ本体がすっぽり収まるクッカーが便利です。やや高価ですが、チタン製のクッカーはアルミ製、ステンレス製よりも軽量です。

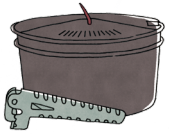


Type.2 簡単料理に最適のクッカーは

レギュラーサイズのガスカートリッジが収納できる大きさが使いやすい。ふたがフライパンになるクッカー、焦げつかないようコーティングされたモデルもあります。

Type.3 大鍋料理に最適のクッカー

煮込む料理であれば、チタン製よりも鍋にゆっくりと熱がまわるアルミ製のクッカーに分があります。コーティングされたモデルは、さらに使いやすくなっています。



もっと安全に、もっと楽しくストーブのメンテナンス

- ●使用後は、ストーブ本体をガスカートリッジや燃料ボトルから外し、汚れを落としてから保管してください。
- ●器具のメンテナンスについてご不明な点は、販売店にお問い合わせください。
- ●ガスカートリッジは必ず使い切ってから捨ててください。中身が少し残っているときは、風通しのよい屋外で火気を遠ざけ、缶切りなどを使って穴を開けてから捨ててください。

Lesson.4

オススメのコンロ

山で強いストーブ

SOTO/SOD-310

ウィンドマスター　¥7,400+税

優れた防風性とマイクロレギュレーター機能により、低温下でも安定して使えます。

火力と安定性と言ったらこれ

PRIMUS

P153　ウルトラバーナー　¥9,000+税

高出力、大きな鍋にも対応する4本ゴトク、コンパクトに収納、3拍子揃ったコンロのベストセラーモデル。

驚異の沸騰スピード

JETBOIL

フラッシュ　¥14,800+税

高いエネルギー効率で0.5Lの水を約1分40秒で沸騰させます。付属のクッカーに本体とガスカートリッジを一括収納可能。

液体燃料ストーブの定番モデル

MSR

ウィスパーライトインターナショナル　¥15,000+税

安定感に優れる分離型。インターナショナルの名前通り、ホワイトガソリン、無鉛ガソリン、灯油が使用可能。海外でも人気のモデルです。

軽量化をするならこれ

EVERNEW

チタンアルコールストーブ　¥3,800+税

荷物を軽くしたい方や自然の雰囲気を楽しみたい方(燃焼音が静かなため)におすすめです。

コンパクトな固形燃料ストーブ

Esbit

ポケットストーブスタンダード　¥1,700+税

折りたたんでポケットにしまえるストーブ。非常時用、災害時用としても持っていたいアイテムです。

Lesson.5

おすすめ山レシピ

Menu1 お手軽編 ひだまりパンサンドイッチ

用意するもの
- ひだまりパン
- くるくるカスタード
- フルーツグラノーラ
- クリームチーズ、ジャム、チョコなど

手順
1. ひだまりパン（プレーン）を半分に切る。
2. くるくるカスタードを作りパンに塗る。
3. お好みでクリームチーズ、ジャム、チョコ、あんこなどをトッピング（お好きなトッピング）。
4. 最後にフルーツ入りグラノーラを入れて完成。

Menu2 ステップアップ編 そばガレット

※トッピングでタルタルソース、アボカドディップ、七味、醤油、コショー、わさび、のり、長ネギなどがおすすめ。

用意するもの
- 流水麺
- チーズ
- 温泉卵
- 野菜
- プチトマト
- 生ハム
- オリーブオイル
- マヨネーズ

手順
1. 長いも、卵、ねぎ、白だし、チーズを入れて混ぜる。チーズはスライスよりもピザ用がおすすめ。
2. 温めたフライパンにゴマ油を引き、①を薄めに広げて焼く。
3. 軽く焼き目がついたら、フタをして蒸し焼きに（なければ、ひっくり返す）。
4. 両面がこんがり焼けたら、きざみ海苔、かつお節を振りかけて、完成。

Menu3 ステップアップ編 スンドゥブチゲ鍋

用意するもの
- アマノフーズ「絶品けんちん汁」
- 玉ねぎ
- 豚肉
- しめじ、しいたけ
- キムチ
- あさりの缶詰
- 豆腐
- コチュジャン
- ゴマ油

手順
1. クッカーにゴマ油を引き、豚肉、玉ねぎ、しめじ、しいたけ、キムチ、コチュジャンを入れて炒める。
2. 水を入れてひと煮立ちさせたら、豆腐を入れる。
3. 沸騰したら、あさり、「絶品けんちん汁」を入れる。

※麺を入れてしめるのも◎

正規輸入総代理店

Mt.石井スポーツ　www.ici-sports.com　石井スポーツ　検索