

はじめてのクライミング・ボルダリング必要装備表！

お気軽にご相談ください

必須アイテム		価格税込	必要数量	装備の説明	
<input type="checkbox"/>	クライミングシューズ	メーカー	¥		初めてのクライミングシューズは履きやすく足が痛くなり過ぎないサイズを選びましょう。
		品番			
<input type="checkbox"/>	チョークバッグ チョーク	メーカー	¥		クライミングでは手の汗を吸収するために滑り止めを腰から下げるバッグに入れて使用します。
		品番			
<input type="checkbox"/>	ヘルメット	メーカー	¥		落石や墜落時に頭部を保護します。クライミングでは必ずかぶりましょう
		品番			
<input type="checkbox"/>	ハーネス	メーカー	¥		フリークライミングでは、レグループタイプを選びます
		品番			
<input type="checkbox"/>	ビレイデバイス	メーカー	¥		必ず専用の安全環付カラビナとセットで使用します
		品番			
<input type="checkbox"/>	ビレイデバイス 専用安全環付カラビナ	メーカー	¥		ハーネスに取り付けた際に回転を防止して、ゲートに不用意に力がかかり破損を防ぐサブゲート付きが安全性からおすすめです。
		品番			
<input type="checkbox"/>	ビレイグローブ	メーカー	¥		ビレイを確実に操作するためには、ロープによる熱傷から手を守るビレイ専用のグローブが必須です
		品番			
<input type="checkbox"/>	クイックドロ	メーカー	¥		クライミングではロープの流れを考慮して、カラビナ・スリング・ロープクリップ用カラビナが1セットとなったクイックドロを使用します。
		品番			
<input type="checkbox"/>	アプローチシューズ	メーカー	¥		岩場までのアプローチに使う滑りにくいソールを使用したシューズ。
		品番			
<input type="checkbox"/>	ザック	メーカー	¥		岩場のアプローチはザックの外にものをつけると危険です。シンプルで30ℓを目安に余裕のある入る大きさを選びましょう
		品番			

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



石井スポーツ
ISHII SPORTS



ART SPORTS

はじめてのクライミング・ボルダリング必要装備表！ お気軽にご相談ください

	アイテム	あれば便利
<input type="checkbox"/>	ボルダリングマット	折りたたみで持ち運びが可能で、室外の岩場で行うボルダリングでは墜落の安全性確保に必須です（クラッシュパッドとも言います）
<input type="checkbox"/>	ボルダー用チョークバッグ	ボルダリングでは体の動きを妨げないことと、チョークを飛散させないために据え置き型を使用します
<input type="checkbox"/>	カラビナ	安全環付カラビナを2枚、ストレートゲートカラビナを6枚程度用意しましょう
<input type="checkbox"/>	スリング	アンカー作成用に120～240cmを1～2本と、60cmを2～3本を用意しましょう
<input type="checkbox"/>	セルフビレイスリング	マルチピッチクライミングや不安定な場所でビレイをするときに使用すると素早く安全を確保できます
<input type="checkbox"/>	カムデバイス	クラッククライミングに使用します。使い方に精通すれば、アプローチの岩場や岩場の縦走路で安全確保を容易に構築できます
<input type="checkbox"/>	レインウェア	歩くのに不安定な道や、岩場で使用するので、腕やひざが上がりやすくデザインされたスーツタイプのレインウェアを選びましょう
<input type="checkbox"/>	防寒着	ビレイ中やレストを取るときに体を冷やさないために用意します
<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ	クライミングは時間のたつのを忘れるほど集中します。ロープやギアの回収に思わぬ時間が取られることもあります。安全に下山するためにヘッドランプは必携です
<input type="checkbox"/>	クライミングロープ	クライミングに使用するロープの規格は決まっていますが、フリークライミングでは、UIAAの定めるシングルロープ規格で長さが60m以上が安全上おすすです
<input type="checkbox"/>	ウェア	動きを考えて半袖を使用することが多いですが、基本的には長袖をお勧めします。パンツは伸びやすく足の上げ下げがしやすいものを選びましょう
<input type="checkbox"/>	救急用品	クライミングでは岩角で擦り傷・切り傷をしがちです。絆創膏や滅菌ガーゼ・消毒液は必ず持ちましょう
<input type="checkbox"/>	テーピングテープ	ケガやねんざの処置、指の障害（パキると言います）の防止・クラックを登るときの擦り傷の防止と多用途に使う必携品です

クライミングはステップバイステップで安全に楽しく

オリンピックの正式種目であるスポーツクライミングを次のステップで安全に楽しみましょう。

- Step 1 室内ボルダリングジムで動きを覚える。（自然とクライミング筋力が養われます）
- Step 2 ジムで難しい級に挑戦する（チャレンジ精神を養うことも上達のコツ）
- Step 3 トップロープクライミングにチャレンジ（やさしくても長いルートを登ると気分爽快）
- Step 4 クライミングのビレイが出来るようになる（ビレイは安全の要）
- Step 5 リードクライミングにチャレンジ（ロープワークと安定したクライミングを学びます）
- Step 6 自然の岩場でクライミングにチャレンジ（爽快です。リスクマネージメントも学びます）

ステップを意識して、楽しく安全にクライミングを楽しみましょう！！