

# STARTER BOOK

## Winter Sports

スターターブック【ウィンタースポーツ】

# 雪山に行きたい。



## 白銀のパラダイス！ 雪山の世界を満喫しよう。

チャレンジしてみたいけど、ちょっと怖い雪山の世界。  
しかし雪山の基本やリスクをしっかりと知った上でトライすれば大丈夫です！  
今シーズンは、山の専門家石井スポーツが道具選びからフィールド選びまで、  
あなたの雪山デビューを応援させていただきます！

## snow hiking

雪山ハイキング



**雪遊びから始めよう！**

スノーシューを履いて軽快に雪山を楽しみましょう。  
雪の上を歩いている浮遊感と遮るものがない銀色の世界に  
思わず走り出したくなっちゃいます。

## snow trekking

雪山登山



**パウダースノーを独り占め！**

薄とした空気と澄み切った青い空、そして真っ白な雪。  
夏とはまったく別の表情を見せる雪山に  
今シーズンこそチャレンジしてみましょ。

## ice climbing

アイスクライミング



**スリル満点！感動体験！**

厳冬期ならではのエキサイティングアクティビティー  
アイスクライミング。  
そびえ立つ氷の壁に立ち向かうスリル感がたまりません。

### ⚠️ 雪山の注意点

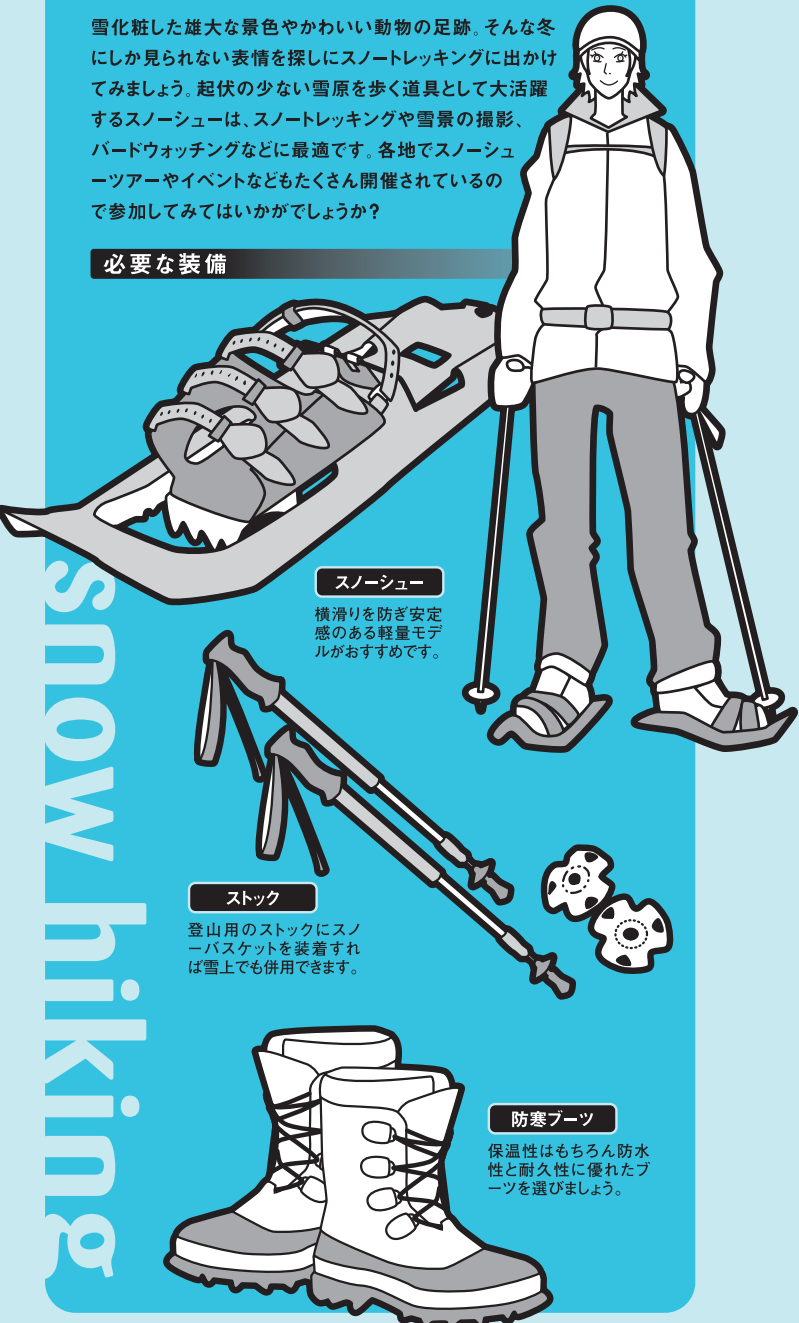
同じ山でも夏と冬とは別世界です。特に雪山では高度な経験と技術・能力が必要となります。経験豊かなリーダーのもとで万全の準備と装備で臨みましょう。



## 雪山ハイキング

雪化粧した雄大な景色やかわいい動物の足跡。そんな冬にしか見られない表情を探しにスノートレッキングに出かけてみましょう。起伏の少ない雪原を歩く道具として大活躍するスノーシューは、スノートレッキングや雪景の撮影、バードウォッチングなどに最適です。各地でスノーシューツアーやイベントなどもたくさん開催されているので参加してみてもいいかもしれません。

### 必要な装備



#### スノーシュー

横滑りを防ぎ安定感のある軽量モデルがおすすめです。

#### ストック

登山用のストックにスノーバスケットを装着すれば雪上でも併用できます。

#### 防寒ブーツ

保温性はもちろん防水性と耐久性に優れたブーツを選びましょう。

## 雪山登山

遮るものない一面の銀世界と大自然の圧倒的な大パノラマを満喫できるのは雪山ならではの、そんな美しくも危険な雪山を目指すためには、雪崩や雪庇、滑落や低体温症などの危険要素をしっかりと理解すること、十分な装備が必要です。ルート選びや気象条件により危険度が増す雪山。悪天候に備え非難小屋の位置やエスケープルートの設定、予備食の準備など、登る前のプランニングが重要です。

### 必要な装備



#### ピッケル

シャフトの長さやペントの硬さなど、握りやすく作業性の良いものを選びましょう。

#### アイゼン

10本から12本爪のものが主流です。ブーツとの相性を確認して選びましょう。

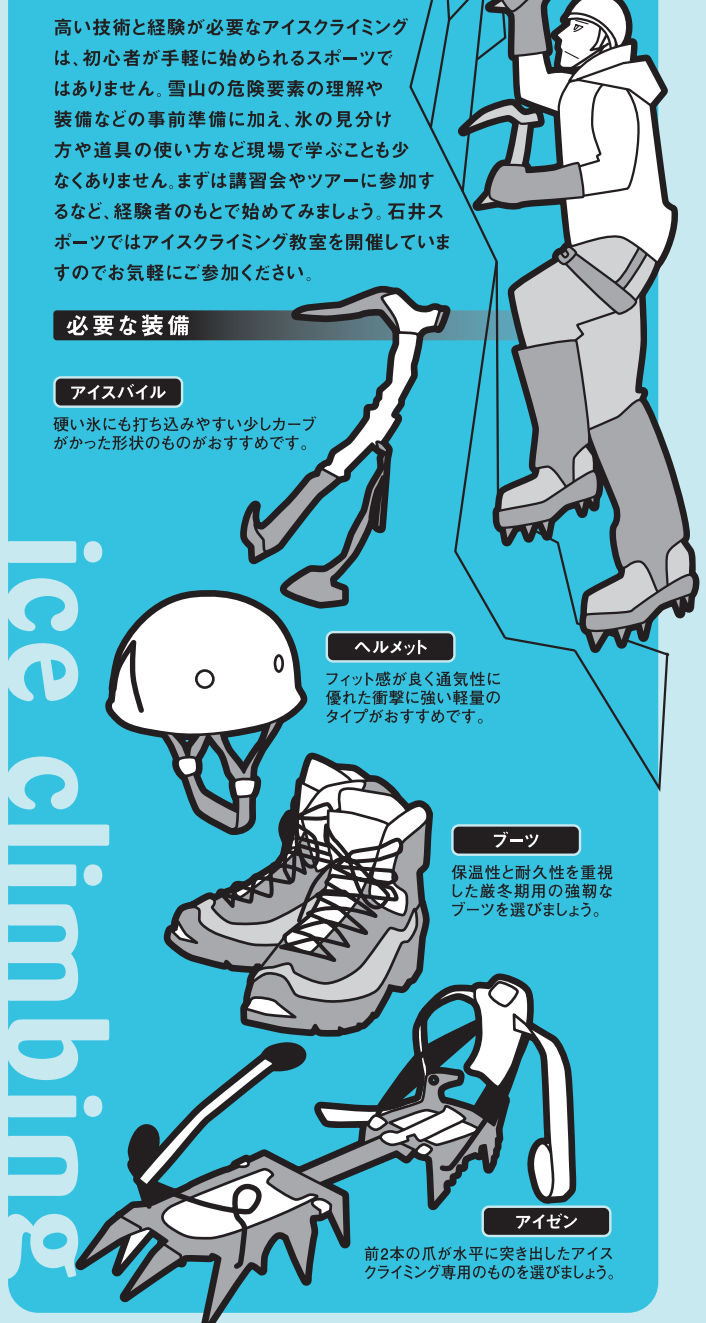
#### ブーツ

防水・防寒・耐久性に優れ、アイゼンが装着できるタイプを選びましょう。

## アイスクライミング

高い技術と経験が必要なアイスクライミングは、初心者手軽に始められるスポーツではありません。雪山の危険要素の理解や装備などの事前準備に加え、氷の見分け方や道具の使い方など現場で学ぶことも少なくありません。まずは講習会やツアーに参加するなど、経験者のもとで始めてみましょう。石井スポーツではアイスクライミング教室を開催していますのでお気軽にご参加ください。

### 必要な装備



#### アイスバイル

硬い氷にも打ち込みやすい少しカーブがかかった形状のものがおすすめです。

#### ヘルメット

フィット感が良く通気性に優れた衝撃に強い軽量のタイプがおすすめです。

#### ブーツ

保温性と耐久性を重視した厳冬期用の強靭なブーツを選びましょう。

#### アイゼン

前2本の爪が水平に突き出したアイスクライミング専用のものを選びましょう。

## 雪山でのウェアリング

雪山でのレイヤリングの基本は、吸湿速乾性に優れたベースレイヤーに、デッドエアを溜め込み保温力を維持するミッドレイヤー、強風や風雪から身を守るアウターレイヤーです。さらに帽子やバラクラバなど低体温症対策のための小物も重要です。行動中かいた汗が気化熱により体温を奪ってしまうのでウェアの脱着はこまめに行いましょう。

### ピックアップアイテム



#### アウタージャケット

防水性・耐久性に優れたハードシェルタイプと、操作性・透湿性に優れたソフトシェルタイプがあります。

#### 防寒着

フリースやダウンなど軽量で保温性の高いものを選びましょう。

#### アンダーウェア

直接肌に触れるものなので素材選びは慎重に。運動量や行程に応じて選びましょう。

#### 冬用スパッツ

雪の侵入を防ぎ足元をしっかりと固めるためにロングタイプを選びましょう。

#### オーバーパンツ

足上げの良さや着脱のしやすさがポイントです。

snow hiking

snow trekking

ice climbing