

# 「第1回市民登山教室」

## 山での服装と装備

(春 夏 秋の尾根歩き)

登別山岳会



# 《服装》

## ☆吸湿・速乾性

綿はNG、汗をすばやく吸湿・速乾性の化繊素材（ポリエステル系）、素材としてダクロンQD、クールマックス、ウィックロン等、最近は消臭、抗菌、UV、防虫加工の物まである。（はたして効果は・・・？）

## ☆ストレッチ素材

伸び縮みすると楽！！

## ☆レイヤリング(重ね着)

アンダー、ミドル、アウター 温度調節は**重ね着**で！

★高機能アンダーウェア



## 1. アンダーレイヤー（下着）

吸湿・速乾が大前提！購入の際は十分に素材等、吟味してください。最近では高機能のものがあります（筋力の弱い人、膝が痛い人等 サポーターの役目）

## 2. ミドルレイヤー（中間着）

軽量で保温性に優れたもの（シャツ、フリース、ダウン等）、暖かい日はアウターとしてもOK



## 3. アウターレイヤー（ジャケット、パーカー）・レインウェア

防水、透湿、防風性に優れたもの、ゴアテックスがベスト、雨具で兼用もOK



## 《 ゴアテックスは洗って良いの??? 》

ほとんどのゴアテックス®アウターウェアは洗えます。洗たくによって機能が低下することはありませんので、汚れたら洗ってください。また、洗たくは、ウェアの撥水性の維持や回復にも役立ちますので、汚れが目に見えなくても定期的に洗って下さい。

- ① ウェアのジッパーやベルクロをすべて閉じる。(開いたまま洗濯機に入れると、生地や他のウェアを傷つけることがあります)
- ② 洗濯機に入れて、ぬるま湯(40℃)で洗う。(洗剤は粉末または液体の中性洗剤で、すすぎは十分に。ただし柔軟剤および塩素系漂白剤は使用しないでください。絞るのはやめてください。)
- ③ 洗たくしたら乾燥機へ。温度設定ができる場合は、「標準」に設定。
- ④ 自然乾燥の場合は、日陰で吊り干しを。
- ⑤ 乾燥機を使わないときは、アイロンも効果的です。ウェアが完全に乾いてから、低温(80~120℃)であて布をしてアイロンをかける。
- ⑥ スタッフバッグなどに入れたままにせず、ハンガーに吊るしての保管がベスト。

## 《 撥水回復方法 》

撥水性を回復させるには十分な洗たくとすすぎの後に乾燥機で乾燥させるのが効果的。乾燥機が無い場合は④⑤を、ほとんどの場合、これで撥水性は回復する。それでも回復しない場合は、クリーニング店で撥水加工をしてもらう。また、市販の撥水スプレーなどでも回復できます。使用方法に従ってご使用ください。

# 《ザック》

## 1. ザックの大きさ

- ① 20 リットル前後      日帰りハイキング
- ② 30～40 リットル      日帰り
- ③ 40～60 リットル      小屋泊(シュラフなど)
- ④ 60 リットル以上      テント泊

最近は軽量ザックが各メーカーから発売されています。従来のものより1/2～2/3の重量です。

20ℓ



40ℓ



50ℓ



70ℓ



アタックザック



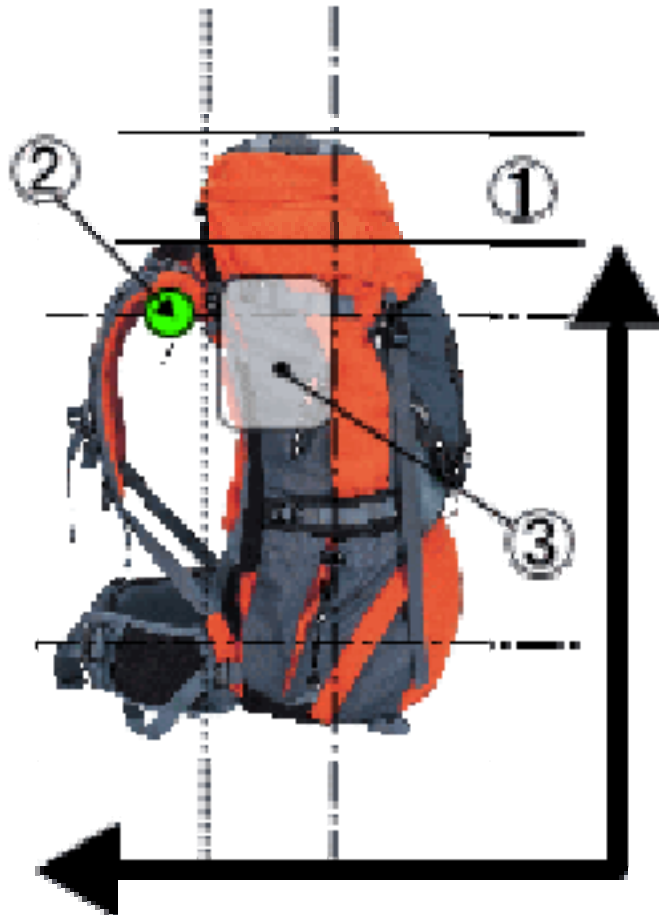
## 2.背負い方

- ① 背負う前はショルダーベルトをゆるめておきます。
- ② 両肩に背負ったらウエストベルトを腰の位置で締めます。
- ③ ショルダーベルトを引いて締めます。
- ④ トップストラップをピンと張るまで引きます。（引きすぎに注意）
- ⑤ チェストベルトを締めます。（脇の下の高さが適正）



### 3. パッキング

矢印が2つ有ります。矢印の方向に行けば行くほど重たい荷物を詰めて行きます。左の図に白い半透明③の部分、この部分に一番重たいものをパッキングしてください。ただし、肩から上は軽くしてください。これが基本中の基本！肩山のちょっと下の部分から、肩甲骨周辺の部分に重点的にバランスよくパッキングします。このことにより重みを肩だけでなく背中を使って分散させ、肩への負担を分散させます。図の点線の内側に極力集中させる。



- ① 重い物は背中よりの上部へ、軽くてかさばるシュラフや衣類等は下部に詰めます。
- ② 肩から上の部分には重たい荷物を極力入れないようにすること。
- ③ 使用頻度の高い物はポケットや本体上部に。
- ④ 円筒状にならないよう、横に広げるように詰めていきます。
- ⑤ 防水地の小物袋やスタッフバッグに仕分けするとパッキングしやすくなります。(スタッフバッグは同じ色にしない方が取り出しやすい)



# 《 装備 》 (緊急時のために)

## 1. 地図・コンパス

- ・ 使い方が判らなければ無駄な荷物、しっかりと勉強しましょう！



## 2. 非常食(行動食では無い)

- ・ 高カロリー (コンデンスミルク、マヨネーズ、飴、チョコレート、ビスケット等)
- ・ 携行性に優れている (軽い、かさばらない)
- ・ すぐ食べられる (調理しなくてもよい、食べやすい)
- ・ 腐らないもの



## 3. ファーストエイドキット (救急セット)

- ・ たまには中身も点検しましょうね！





## 4. ヘッドランプ

- ・ 山の夜は真っ暗です。LEDは電池が長持ち、予備電池も忘れずに

## 5. ツェルト

- ・ ストック、ロープ（細引き）があればテントにもなる、被ってもよし。
- ・ 1パーティーで1つ、もしくは個人装備
- ・ 重さは1~2人用で400~500g（ペットボトル1本分）



## 6. シュラフカバー

- ・ ゴアテックス製が良い、約400g

## 7. エマージェンシーシート

- ・ 毛布と同じくらい暖かいというが・・・



## 8. ろうそく

- ・ 意外と暖かい、精神的にも落ち着く

## 9. 帽子・手袋

- ・ 夏でも山の夜は意外と寒い、ウール、フリースだと快適

## 10. その他

ライター、マッチ、ナイフ、ロープ、メタ（携帯固形燃料）、笛、トイレットペーパー、ラジオ、ビニールシート



# 《靴と選び方》

商品知識の豊富な店員さんがいる店で買きましょう！「靴を選ぶとき”どんな山へ行くか」「テント泊、小屋泊、日帰り」など登山スタイルがチェックポイントになります。

## 登山靴の種類

登山靴は大きく分けて以下の4種類があります。

- **トレッキングシューズ**
- **軽登山靴**
- **重登山靴**
- **プラスチックブーツ**

それぞれ登る山と季節、登山の目的とスタイルによって最適なものを選びます。

## トレッキングシューズ

アッパー(表皮)が布製で、やわらかいソール(靴底)の登山靴です。深さが浅いローカットタイプのは履き心地がウォーキングシューズとあまり変わらず、快適に歩けます。ゴアテックスのインナー(ゴアテックスブーティ)を入れて、防水性と蒸れの防止を兼ね備えたものもあります。日帰りから一、二泊程度の軽い山歩き用です。

ただしローカットタイプは足首の保護が充分ではないので、できれば踝まで包み込むブーツタイプのものの方がいいでしょう。

このトレッキングシューズは雨に弱いことと耐久性に劣ることが欠点です。またアッパーと靴底を縫い付けていないものは、接着剤が古くなると一気に靴底が抜けてしまうことがあります。軽くてやわらかいということは、山での激しい使用では消耗が早いということで、使っているうちにちょっとした雨や露でも靴の中が湿ったり、ビブラム底が磨耗して滑りやすくなったりして、寿命はそう長くありません。

## 軽登山靴

アッパーが革製または布＋革製の、1足の重さが2kg程度以下の軽い登山靴です。アッパーの革の比率が高まるにつれて、耐水性・耐久性も高まりますが、重さも増えていきます。

ブーツタイプで足首もしっかり保護されていて、無雪期の登山道ならまず軽快に歩けます。防水加工がしっかりされているものなら、普通の山歩きはまずこれで充分です。

靴底が適度に硬いものの方が急斜面や岩場、ガレ場の通過に適しています。軽アイゼンも装着できるので、雪渓歩きも可能です。

## 重登山靴

昔ながらのごつつく重い革製の登山靴です。防水・防寒性能にすぐれ、足首もしっかり保護できます。岩角に足をぶつけても衝撃はあまり受けません。靴底が消耗しても張り替えが可能です。また手入れさえしっかりしておけば、かなり長期間使用できます。

雪のある山では軽登山靴のように冷たい雪が染み込んで足が冷えるなどということはなく、使用価値はあるでしょう。厳冬期の雪山で本格的なアイゼンを装着する場合、やわらかい登山靴ではアイゼンバンドで足を締め付けられ、凍傷の原因になりますので、重登山靴またはプラスチックブーツが必要になります。

ただし軽登山靴に比べるとぐっと重くなります。1日に2万歩も3万歩も歩く山歩きの場合、靴が重いということはかなりの負担になります。

## プラスチックブーツ

文字通り、プラスチック製の登山靴です。雪山用なので、本格的な雪山登山をする人以外は不要です。雪の山で使うにはとにかく快適です。アウターはプラスチック、インナーは革あるいはゴアテックスの二重構造になっているため、とにかく暖かい。真冬でも薄い靴下一枚で深雪の中を歩けます。

もちろん防水性能も完璧です。足首もしっかり保護してくれます。アイゼンやスキー、スノーシューとの相性も抜群です。

## 1.靴選び

靴下のシワがないように靴の中へ足を入れ、まずつま先に指先がつく位にいれます。(このとき指がまっすぐ伸ばした状態で指先がついていること。)

この時に、カカト部に人差し指1本位(1cm前後)の隙間があることを確認して下さい。





## 2.靴紐を締める前の足のポジション

カカトの隙間に今度は、カカトをつけます。すると、指先に1cm前後のゆとりができ、指先が上下に軽く、動く力を確認して下さい。この行為がのちの指先安全確保になります。



### 3. 靴紐の締め方

靴ヒモは指先から足首の曲がる部分まで痛くない程度に、ヒモ1本1本を丁寧に割合きつめに締めます。



※ 必要以上に締めすぎると甲の圧拍感が強く痛くなったり、血液循環が悪くなるおそれがありますので注意して下さい。

#### 4. 登り、下りでの締め方

登り下り共に指先から足首の曲がる部分までは、同じ様に締めていきます。しかし、この後がすこしかわります。登り、平たん地では、ある程度の足首の自由がほしいので、靴の内ベロを前方に約1センチ程気持ちゆるめて締めます。すると斜面での足首が楽になります。下りでは、足全体が下り方向にずれてきますので靴の内ベロを足にピッタリのせて締めすぎないように締めます。(指先確保)



※おまけ(ドイツ系とイタリア系の特徴)

	ドイツ系	イタリア系
カカト	<p>広くてヒールカップがストレート。カカトのホールドが少し甘い</p> 	<p>狭目でヒールカップが丸目。カカトのフィット感が良い。</p> 
巾(幅)	狭目	普通
土踏まず	甘め	フィット感あり
革	ソフトで足あたりが凄く良い、耐久性はイタリア革に比べて劣る	少しかため、耐久力がある
喉部余裕	少なめ	余裕がある
ブランド	<p>マインドル、LOWA、ハンワグ、ライケル</p> <p>★最近では、日本人向けワイド足型も有る</p>	<p>シリオ、スカルパ、カルツ、レゼッタ、アゾロ、テクニカ、ケイランド</p> <p>★但し K 社、などは白人足型そのままなので、新幹線列車の顔のように細長い！ 幅広の日本人はちょっと苦しい</p>

