

雪山登山の 基本ガイド

2013 ▶ 2014

はじめての
雪山を
楽しむために

無理のない計画としっかりとした準備をすれば手の届くフィールドになる一方で、
装備や知識が不十分だと大きなリスクが発生するのも雪山。
安全な雪山登山を楽しむため、ウェア、ギアの必要装備を紹介します。



安全な雪山登山の
ための注意ポイント



おすすめ
ウェア&ギア



目的に合った
スノーギアを選ぼう

mont·bell

楽しみがいっぱいの 雪山へ!

どこまでも突き抜けるような青空と
真っ白な雪に覆われた山々。
美しい静寂の世界を楽しむもよし、
仲間たちと雪まみれではしゃぐもよし。
そんな雪山の世界へ、
一步を踏み出してみませんか?

自分のレベルに合ったフィールドから 少しずつステップアップ

“雪山”というと、厳しくストイックな響きがあり、初心者には近寄りがたいイメージがあります。実際、雪のフィールドは甘いものではありませんが、一部の特別な人にしか行けない場所ばかりでもないのです。初心者でも十分に楽しめるフィールドがたくさんあって、自分のレベルに合うところからスタートすることで徐々に雪山に慣れ、必要な知識・経験・技術・装備なども身につけてゆきます。気付いたときには、はじめは行くことのできなかつたフィールドで、より深い感動を味わえるようになっていくでしょう。



雪におおわれて、まるで生き物のように見える樹木／八幡平



湖と四方に広がる白い山並み／北海道



白い山里にたたずむ合掌づくり／白川郷



日本海を背に山頂へ向かう／大山



紺碧の空と純白の雪景色／北八ヶ岳

安全な雪山登山のための注意ポイント



① 余裕を持った計画

雪山登山は、凍結や積雪などによって登山道の状況が激変し、アイゼンやスノーシューを使った歩行を強いられるので、夏山登山に比べて行動時間がかかり長くなります。日も短いため、余裕を持った計画が重要です。

② 低体温症と体調管理

体温が奪われ、意識障害や運動障害を起こす低体温症。重篤な場合は行動不能や死亡につながります。予防には、まず適切な保温力のある衣類を身につけること。衣服が濡れていると体温が奪われるので、汗による濡れにも気を配りましょう。食事や温かく甘い飲み物でエネルギーの欠乏を防ぎ、体を温めることも有効です。

③ 凍傷の危険性

凍傷は、極度の寒さ、濡れた服・風による体感温度の低下、血行不良によって引き起こされる、皮膚や皮膚組織の傷害です。指のほか耳、鼻、頬など、長時間冷気にさらされないようにしましょう。靴ひもの締めすぎや、アイゼン・スパッツの長時間の着用で血行が妨げられ凍傷を引き起こしやすくなる場合もあるので、注意が必要です。

④ なだれ対策

目的の山域のなだれが発生しやすい場所を調べることで、発生したなだれが落ちてくる危険な場所に立ち入らないこと、長い時間とどまらないことが重要です。山岳団体などの講習会に参加し、なだれについて学ぶのもよいでしょう。

⑤ リスクに備える登山届・山岳保険

滑落や道迷いなど、山中でもしも救助が必要になった時、登山届が提出されていればある程度の行動範囲が特定できるため、救援捜索を的確に行うことができます。また、事故に備える保険にも加入しておきたいもの。レベルでは本格的な山岳登山をする方を対象とした保険もご用意しています。

雪山を楽しむための **オススメ** 基本

異なる役割を持つウエアを、主に「アウターレイヤー」「ミドルレイヤー」「ベースレイヤー」の3つの層に分類して重ね着し、快適性を保つ一つのシステムとして機能させる仕組みを「レイヤリング」と呼びます。雪山では、行動中は適度に薄着をし、汗をかかないようにすること、また透湿性に優れたウエアを着用して体から出る水蒸気の汗を外に逃がすことが大切です。一方で、休憩時や動きのない場面では、効率的に体の熱を保温できるレイヤリングを行いましょう。山行に適したアイテムを柔軟に選び、適切に組み合わせたレイヤリングをすれば、快適な行動が実現します。

アウターレイヤー 雨・風・雪などから体を守る

防水透湿性と防風性に優れたアルパインクローキングは、風や降雪などの環境から体を守り、快適な行動を実現します。^{※1} また、ピッケル・アイゼンや岩壁との摩擦に対する耐久性を持たせているほか、表地には、雪面に倒れ込んだ際に滑り出してしまふ危険を回避するための「アンチグリース（非潤滑）加工^{※2}」を施しています。

^{※1} モンベルでは、ゴアテックス[®] ファブリクスや独自に開発したスーパーハイドロブリーズ[®] など、濡れを防いで蒸れを放出するという相反する機能を備えた素材を用いています。

^{※2} 接触する物体との摩擦力が高まる加工。採用していないモデルもございます。



ストリームジャケット Men's
標高 3,000m を超える冬山縦走やアイスクライミングなどに耐え得る高機能・高強度モデル。

¥35,000 (税込)

#1102420

※女性モデルもご用意しております。



SUPER HYDRO BREEZE[®]
Superior Water-resistance and Breathability

シャルモ パーカー Women's

冬季のアウトドア・アクティビティに適した機能をバランスよく備え、コストパフォーマンスにも優れたモデル。

¥16,800 (税込)

#1102425

※男性モデルもご用意しております。



ショートモデル・ロングモデルを展開
同じウエストサイズでも、股下が6cm短い「ショートモデル」と6cm長い「ロングモデル」をご用意しています。

アルパインパンツ Men's

優れた防水透湿性と伸縮性、軽量性を兼ね備えたモデル。サイドフルオープンジッパーで着脱が簡単。

¥26,800 (税込) #1102415 ※女性モデルもご用意しております。

ミドルレイヤー 保温性を確保しながらウエア内をドライに保つ

シャツなどの「行動着」、フリースなどの「保温着」があります。主に保温性の確保が目的となりますが、気象条件や発汗・運動量などに応じ、汗をスムーズに透過させる通気性や速乾性も大切なポイントになります。ミドルレイヤーをこまめに調整し、なるべく汗をかかないこと、汗をウエア内に貯めこまないようにすることが重要です。



クリマコア ジャケット Men's

軽量コンパクトながら驚きの暖かさ。袖口と脇部分に伸縮素材を用い、動きやすい。

¥8,800 (税込) #1106483

※女性モデルもご用意しております。



U.L. サーマラップ ジャケット Men's

汗や湿気に濡れても保温力が持続する化繊綿入りウエア。

¥9,800 (税込) #1101434

※女性モデルもご用意しております。



ジオライン[®] 3Dサーマル ロングスリーブジップシャツ Men's

空気を蓄える三次元構造の素材で、適度な保温性と制菌・防臭性を持つ。

¥5,800 (税込) #1104920

※女性モデルもご用意しております。

ベースレイヤー 汗を素早く吸水拡散して汗冷えを防ぐ

冬の山行では、ウエア内をドライに保つことが重要です。結露や汗で体を濡らしてしまうと急激に体温を奪われ、運動能力の低下や低体温症を誘発します。アンダーウエアは、速乾性のある素材や、暖かさが持続するウエアを選びましょう。汗を素早く放出して肌をドライに保つ化学繊維、水蒸気を吸着して発熱するウール素材を目的に合わせて選びましょう。



ジオライン[®] EXP. ハイネックシャツ Men's

高い保温力を持つ厚手モデル。素早く汗を吸水拡散して、素肌を常に乾いた状態に保つ。

¥6,200 (税込) #1107520

※女性モデルもご用意しております。



スーパーメリノウール M.W. ラウンドネックシャツ Women's

汗冷えが極めて少なく、暖かさが継続。しなやかなメリノウールを用いた中厚手モデル。

¥5,100 (税込) #1107236

※男性モデルもご用意しております。



スーパーメリノウール M.W. タイツ Men's

ウールの優れた保温性と伸縮性を兼ね備えた中厚手のタイツ。

¥5,200 (税込) #1107239

※女性モデルもご用意しております。



ウェア&ギア

※紹介している装備は日帰りの雪山登山を想定した一例です。
対象とする山域、時期、天候により適した装備が異なる場合があります。
ご不明な点はモンベルスタッフまでご相談ください。

商品パンフレットをご用意しています

カテゴリ別にさまざまなアイテムを掲載した商品パンフレットをご用意しています。モンベルストア店頭またはモンベルポストまでお問い合わせください。

お問い合わせ先 **モンベルポスト**
お電話・携帯・IP電話 **☎06-6538-5797**



バックパック

スノーシューやスキー板が取り付けやすいなど、用途に応じて必要な機能をもったものを選びましょう。背面パネルやショルダーハーネスに雪の付着しにくい素材を使ったものが雪山ではおすすです。



グラナイト® バック 40
細めのシルエットを採用した1気室タイプのバックパック。
¥10,800 (税込) #1223349

**ジャストフィット
バックカバー 40**
¥2,500 (税込) #1128318



ランドナーバック 33
雪山に必要なギアや装備を機能的に携行できるバック。
¥14,800 (税込) #1223351



スノーシュー
装着例

フットウェア

雪山登山には防水透湿性と保温性のあるブーツを。窮屈なものは血流が滞りやすく凍傷のリスクがあるので避けましょう。コバのある積雪期用ブーツなら、ワンタッチアイゼンの装着も可能です。



**アルパインクルーザー®
3000**
3,000m級の冬季登山に対応するモンベル・フットウェアの最高峰。
¥49,800 (税込) #1129341



**アルパインクルーザー®
2800**
卓越した強度と保温性を持ち、積雪期登山に対応。
¥41,800 (税込) #1129314



**GORE-TEX®
アルパインソックス**
雪の進入を防ぎ、保温性も確保。積雪環境下での使用に適したモデル。
¥5,900 (税込) #1129416



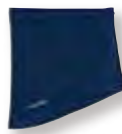
**メリノウール
アルパインソックス**
極厚手で暖かくクッション性も◎。
¥2,250 (税込) #1108643
※女性モデルもご用意しております。

小物

頭部や四肢など、末端部を保温すると体からの放熱を抑えることができます。保水しないウールや化学繊維のものを選びましょう。紫外線から目を守るアイウェアも必携です。



**クリマエア®
イヤウォームキャップ**
頭部をしっかり保温して低体温症を予防。
¥1,500 (税込) #1108778



**スーパーメリノウール
ネックゲーター**
なめらかな肌ざわりで暖かく、伸縮性に優れる。風雪時は顔全体を覆うバラクラバがおすすめ。
¥1,600 (税込) #1108694



**Outdry® アルパイン
グローブ Men's**
高い保温性と機能性、耐久性を実現したグローブ。
¥9,900 (税込) #1108857
※女性モデルもご用意しております。



PLトレッキンググラス
雪面から乱反射した光を効果的にカットする偏光レンズを採用。
¥9,000 (税込) #1109126



PLアルパインゴーグル
風雪時にはゴーグルが有効。サングラスとゴーグルは両方持っておきたい。
¥8,900 (税込) #1109108

携行するアイテム



**アルパイン
ダウンパーカ Men's**
防寒着は休憩時や万が一(ピバーク時)のときのために必須!
¥18,000 (税込) #1101407
※女性モデルもご用意しております。



**U.L.
ダウンパンツ Men's**
野外で長時間過ごすには、ボトムスの防寒対策も。
¥13,600 (税込) #1101381
※女性モデルもご用意しております。



**ステンレス
サーモボトル 0.45L**
断熱効果の高い真空構造を備えた保温・保冷ボトル。
¥1,500 (税込) #1124495



**ウール マウンテン
グローブ**
濡れた際や飛ばされた時のためにグローブのスベアは必須。
¥1,900 (税込) #1108735



パワー ヘッドランプ
ヘッドランプは必携。シーンに応じて白色と電球色に切り替え可能なモデル。
¥2,900 (税込) #1124432



U.L. ツェルト
非常時に役立つ軽量・コンパクトなツェルト。2名まで収容できるサイズ。
¥12,800 (税込) #1122281
ツェルトポールセット
¥3,600 (税込) #1122274



ジェットボイル SOL
温かい食べ物、飲み物がとれ、ピバーク時も便利。
¥13,900 (税込) #1824376



**エマージェンシー
コール**
大きく明瞭な音が出せる緊急用ホイッスル。声を出すよりも効果的。
¥600 (税込) #1124247

その他のアイテム

コンパス/地図/時計/筆記用具/ラジオ/携帯電話/予備電池/ナイフ/ライター/日焼け止め/常備薬/エマージェンシーシート/救急セット/健康保険証/ロールペーパー/ゴミ袋/予備燃料/防水バッグ/替えの靴下・アンダーウェア/食器類/行動食・非常食

⚠ 状況に合わせた 装備選びが大切

雪山装備は対象となる山域や時期、天候に合わせて、最適なものを選ぶことが重要です。山行にあたっては、積雪状態などの情報をガイドブックやルート近くの山小屋から入手しましょう。また、そろえるだけでなく普段からグローブを装着したままアイゼン着脱の練習をしたり、イメージトレーニングをしたりすることが必要です。

目的に合ったスノーギアを選ぼう

目的に合ったスノーギアを使えば、さまざまな雪山の遊びを楽しむことができます。
安全・快適のための、基本的なギアを紹介します。

アイゼン

急斜面の登り下りや、岩稜・雪稜が交じった本格的な雪山には、爪が多く頑強で、雪との接地面が大きいものが安定性に優れ適しています。前爪のついた12本爪アイゼンは、斜面でもしっかり雪面をとらえることができます。8本爪以下のものは、起伏の少ない雪の低山や夏の雪渓歩きにも向いています。まずは目的のフィールド・コンディションを把握すること、実際に使用するブーツでフィッティングを行うことも重要です。



本格的な雪山登山



**カジタックス
LXT-12 アイゼン**
冬期縦走からアルパインクライミングまで対応する12本爪のアイゼン。
¥13,000 (税込) #1141123

森林限界までの登山



**カジタックス
LXT-C10 アイゼン**
10本爪の軽量アイゼン。サイズの小さな登山靴にもフィット。
¥11,800 (税込) #1141122

ワイドモデルを展開

カジタックス・アイゼンは、足幅の広い靴にも対応するワイドモデルも展開しています。



起伏の少ない雪山低山



スノースパイク10
中・低級山域での雪山トレッキングに適した10本爪の軽量スノースパイク。
¥8,500 (税込) #1129617



スノースパイク6
6本爪のスノースパイク。ブーツへの取り付けはナイロンテープで留めるだけで簡単。
¥4,400 (税込) #1129602



クランボンケース
鋭利なアイゼンはケースに入れて携帯。
¥1,800 (税込) #1123789

ピッケル

雪面歩行時のバランス保持、滑落停止、確保支点としてなど、さまざまに使われ、雪山登山を行う上で最も重要な装備ともいえるピッケル。安全面からも使用目的にあったモデルを選びましょう。雪山ではピッケルを落としてしまうと非常に危険なため、リーシュも必携です。



**カジタックス
グレイシャー**
大変軽量で高い耐久性を備える、山岳縦走に適したピッケル。
¥8,500 (税込) #1141120



**2ウェイ
ピッケルリーシュ**
リスト用・ショルダー用の2ウェイ仕様のピッケル用流れ止め。
¥1,800 (税込) #1124253

ピッケルの保護と周囲への配慮に必要なガード・ケース

**ピッケル
スピツェガード**
¥500 (税込) #1124488

**ピッケル
ヘッドガード**
¥500 (税込) #1124480

**ピッケル
ケース**
¥1,300 (税込) #1124481

ヘルメット

落石や転倒、滑落の際の頭部保護に。クライミングに限らず、これらの危険性がある山域では装着しましょう。



アルパインヘルメット #250
国際的な安全基準を満たした超軽量ヘルメット。日本人の頭部形状に合わせたデザイン。
¥9,400 (税込) #1124497

スノーシュー

新雪の登山道やフカフカの雪原においては、ブーツのみで歩いた場合には足が深く潜ってしまいますが、スノーシューを装着することで雪の上に浮かぶように歩くことができます。用途別に、登坂能力に優れたモデルや、平地での歩行に適したモデルなどがあります。



アトラス アスペクト 24
雪上で抜群の歩行性能を発揮するサスペンションシステム搭載。登坂能力と軽量性・フィット感にも優れた山岳用スノーシュー。
¥27,300 (税込) #1831873



アルパインスノーボン
登山靴にカジタックス・アイゼンを着用したままで容易に着脱できるスノーシュー。積雪量や雪質に応じて、スノーシューでの歩行とアイゼンでの歩行を素早く切り換え可能。
¥15,800 (税込) #1141134
※アイゼンとブーツは付属しません。
※LXT-8アイゼンとLXT-8アイゼンワイドには対応していません。

ポール

足場が不安定な雪上の歩行では、バランス保持のためポールを使いましょう。推進力のサポートや足腰の疲労軽減にも役立ちます。ピッケルとともに携行することもあります。バスケトは雪山用のものを。



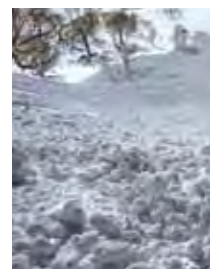
**メドーポール
マルチグリップ**
凍らず、摩擦力を失わないエラストマーゴムのグリップを追加した3段継ぎのストック。2本セット。
¥13,500 (税込) #1140207



**アトラス
3ピースロックジョーポール**
非常に軽量で調節のしやすい3ピースポール。グローブのままでも操作が容易。2本セット。
¥7,770 (税込) #1831128

雪山登山には なだれ対策も

なだれの危険性のある場所では、「三種の神器」とされるショベル・ブローブ・ビーコンを携行し、もしもの事態に備えましょう。



**正しい使用方法の
習得が必要です**

※登山道具を使用するにあたっては、正しい使用方法と技術の習得が必要です。
※正しい使用法のほかに装備の限界、技術レベル、山のコンディションを複合的に判断する能力が必要となります。
初心者の方は経験のある適切な指導者に指導を受けましょう。

イベント 初めての雪山におすすめ!

モンベル・アウトドア・チャレンジ

積雪期の登山では、ピッケル・アイゼンワークに始まり、スノーシューの使い方・ラッセル技術・雪上テント生活術・ルートファインディングなどの、夏山とは違ったスキルが必要です。モンベル・アウトドア・チャレンジ (M.O.C.) では、初めて体験される方から体力に自信のある方まで、さまざまな方楽しんでいただけるイベントをご用意しています。入門書ではなかなかイメージできない内容も、経験者に教われれば一気に理解が深まりますよ。



山歩き講習会

「はじめての冬山編」◆これから雪山登山を始める方に◆

雪山登山に適した服装・装備の紹介、雪山登山を楽しむ上での注意点などを中心に基本知識・技術を身につけます。

「アイゼン編」◆軽アイゼンを使った雪山登山からのステップアップに◆

アイゼン(10本爪以上)を使った歩行実践や雪山登山に適した服装・ピッケルなどの雪山装備の紹介、雪山登山を楽しむ上での注意点などを中心に基本知識・技術を身につけます。

M.O.C.スノーシューイベント参加特典



M.O.C.主催のスノーシューイベントにご参加いただき、スノーシューを購入されると、モンベルクラブ・メンバーズポイント3000ポイントをプレゼント! イベント参加日またはレンタル返却日から一年間有効です。



各種イベントの詳細パンフレットもご用意しております。

お問い合わせ先
フリーコール ☎ 0120 (936) 007
※フリーコールは携帯電話・IP電話からはご利用できません。
携帯・IP電話 ☎ 06 (6538) 0208
ウェブ サイト <http://event.montbell.jp>
メール ✉ moc@montbell.com

山岳保険 雪山に出かけるなら「安心と一緒に」!

雪山に出かけるなら、ケガや遭難など、さまざまなリスクに備えるモンベル山岳保険・山行保険へのご加入がおすすめです。アウトドアライフに合わせて選べる短期補償型・長期補償型をご用意しています。



ピッケルやアイゼンを使用する本格的な山岳登山を楽しむ方

短期補償型
1泊2日～6泊7日

長期補償型
1年・3年・5年

モンベル
山行保険

(運動危険補償特約付国内旅行傷害保険)

モンベル
山岳保険

(運動危険補償特約付傷害総合保険)

メンバーズポイントがたまります!

モンベルクラブ会員の方には、保険料の3%のポイントが、また、ご家族の方を被保険者とするご加入についても会員の方に3%のポイントがたまります。

らくらく、スピードお申し込み!

モンベルのウェブサイトから、補償プランを選んで加入するだけ。お支払いはクレジットカードでOK。その場でお手続きが完了します。さらに、傷害総合保険(長期補償型)はモンベルストア店頭でもお申し込み可能です!

●ピッケルやアイゼンを使用しないトレッキングを楽しむ方向けに、「野あそび保険」「野外活動保険™」もご用意しています。 引受保険会社:富士火災海上保険株式会社 取扱代理店:株式会社ベルカディア

お問い合わせ先
フリーコール ☎ 0120 (936) 007
※フリーコールは携帯電話・IP電話からはご利用できません。
携帯・IP電話 ☎ 06 (6538) 0208
メール ✉ hoken@montbell.com

セミナー モンベルストアで開催中! 参加無料

モンベルストアスタッフが、ノウハウとともにおすすめのフィールドなどもご紹介いたします。アウトドアを始めるにあたっての疑問や心配にもお応えします。参加費は無料。お気軽にご参加ください。

- 参加ご希望の方は、開催店舗へご連絡ください。店頭もしくはお電話で承っています。
- 前日までに予約が必要です。

雪山登山のはじめ方

日帰り程度の雪山登山を安全に楽しむのに適した服装や装備をわかりやすくご案内します。

【所要時間】約1時間

【持ち物】筆記用具

【開催店舗】青森店、渋谷店、恵比寿店、グランベリーモール店、諏訪店、あつみの店、金沢店、名古屋店、京都駅前店、奈良店、神戸三宮店、大田店、岡山店、広島紙屋町店、高松店、キャナルシティ博多店、鹿児島店

スノーシューの楽しみ方

スノーシューを使ってスノーハイキングを楽しむために必要な情報を詳しくご案内します。

【所要時間】約1時間

【持ち物】筆記用具

【開催店舗】青森店、渋谷店、恵比寿店、グランベリーモール店、諏訪店、あつみの店、金沢店、名古屋店、京都駅前店、奈良店、神戸三宮店、大田店、岡山店、広島紙屋町店、鹿児島店

お問い合わせ先
フリーコール ☎ 0088 (22) 0031
※フリーコールは携帯電話・IP電話からはご利用できません。
携帯・IP電話 ☎ 06 (6536) 5740
ウェブ サイト <http://store.montbell.jp>

表紙写真: Nobusuke Ohki

モンベル・ウェブサイト <http://www.montbell.jp>

商品に関するお問い合わせはモンベル・カスタマー・サービスまで

フリーコール ☎ 0088-22-0031 または ☎ 06-6536-5740

※フリーコールは携帯電話・IP電話からはご利用できません。お客様の電話契約状況によりご利用できない場合があります。

受付時間 平日/10:00~17:30 土曜/10:00~15:00(日祝祭/休業)

●商品仕様、デザインおよび価格は予告なく変更することがあります。

●商品写真は印刷のため、実際の商品の色と多少異なります。

●重量などの商品スペックに誤差が生じる場合があります。

●"®"または"™"が付された標章は、株式会社モンベルの登録商標または商標です。

ただし、下記の標章は各社の登録商標または商標です。

「GORE-TEX®、ゴアテックス®(日本ゴア株式会社商標)」「OutDry®、アウトドライ®(ネクステック社商標)」「シンサレート™(3M社商標)」

株式会社 **モンベル**

〒550-0013 大阪市西区新町2-2-2
TEL.06-6531-4761 FAX.06-6531-4969



1 000001 449142

#1902310 13-14