

mont·bell

秋山装備

基本ガイド

2020秋
ご自由にお取りください

監修
山岳雑誌『岳人』



『岳人』編集部が、登山装備のポイントやおすすめのアイテムをご紹介します。

☑️ 登山装備チェックリスト 無雪期登山を想定した装備リストです。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。現地に問い合わせるなど入山前の下調べをおすすめします。

| チェック | アイテム | 日帰り登山 | 小屋泊登山 | テント泊登山 | チェック | アイテム | 日帰り登山 | 小屋泊登山 | テント泊登山 |
|------|-------------------|-------|-------|--------|------|--------------------|-------|-------|--------|
| ☑️ | レインウエア(上下) | ★ | ★ | ★ | ☑️ | コンパス | ★ | ★ | ★ |
| | 行動着(シャツ・フリース) | ★ | ★ | ★ | | 地図&マップケース | ★ | ★ | ★ |
| | アンダーウエア | ★ | ★ | ★ | | 時計 | ★ | ★ | ★ |
| | ソックス | ★ | ★ | ★ | | タオル(手ぬぐい) | ★ | ★ | ★ |
| | グローブ | ★ | ★ | ★ | | 洗面用具 | ○ | ★ | ★ |
| | 帽子 | ★ | ★ | ★ | | ロールペーパー・携帯トイレキット | ○ | ○ | ○ |
| | 防寒着 | ★ | ★ | ★ | | ガベッジバッグ(ゴミ袋) | ★ | ★ | ★ |
| | 着替え(ソックス・アンダーウエア) | ○ | ★ | ★ | | ライター・防水マッチ | ○ | ○ | ★ |
| | サポートタイツ | ○ | ○ | ○ | | GPS・高度計 | ○ | ○ | ○ |
| | スパッツ | ○ | ○ | ○ | | 筆記用具 | ○ | ○ | ○ |
| | サングラス | ○ | ○ | ○ | | カメラ | ○ | ○ | ○ |
| | トレッキングブーツ | ★ | ★ | ★ | | 日焼け止め・リップクリーム | ○ | ○ | ○ |
| | バックパック | ★ | ★ | ★ | | ナイフ | ○ | ○ | ○ |
| | バックカバー | ★ | ★ | ★ | | 救急用品・常備薬 | ○ | ○ | ○ |
| | ポール(ポイントプロテクターも) | ○ | ○ | ○ | | 健康保険証・身分証明書 | ★ | ★ | ★ |
| | ヘルメット | ○ | ○ | ○ | | 携行食・非常食 | ★ | ★ | ★ |
| | ヘッドランプ(予備電池含む) | ★ | ★ | ★ | | サプリメント | ○ | ○ | ○ |
| | 水筒またはハイドレーションパック | ★ | ★ | ★ | | 登山届(事前提出) | ★ | ★ | ★ |
| | 保温ボトル | ★ | ★ | ★ | | エマージェンシーシート | ★ | ★ | ★ |
| | クッカー・ストーブ・燃料 | ○ | ○ | ★ | | ツェルト | | | |
| | 食器・カトラリー | ○ | ○ | ★ | | 携帯電話 | ★ | ★ | ★ |
| | テント | | | ★ | | ダクトテープ・細引き | ★ | ★ | ★ |
| | スリーピングバッグ | | ○ | ★ | | エマージェンシーコール(ホイッスル) | ★ | ★ | ★ |
| | スリーピングマット | | ○ | ★ | | 熊鈴・熊よけスプレー | ○ | ○ | ○ |
| | スリーピングバッグカバー | | ○ | ○ | | 予備電池 | ★ | ★ | ★ |
| | インナーシート | | ○ | ○ | | 山岳保険 | ○ | ○ | ○ |
| | アイゼン | ○ | ○ | ○ | | | | | |
| | サンダル | | ○ | ○ | | | | | |

★…必須 ○…状況に応じて用意

『岳人』 毎月15日発売

山の魅力や楽しさ、そこで生まれた文化をより深く掘り下げてお伝えする、山岳雑誌『岳人』。美しい写真や一歩踏み込んだルポが好評の特集や、知的好奇心を満足させる連載、役立つ登山情報などが満載です。
AB版/132ページ/税抜き価格¥880(+税)

お得で便利な年間購読も受付中!
詳細はウェブサイトでご確認ください
▶ <https://gakujin.jp/>

特別編集 『秋山』号
2020年9月15日発売

全国選りすぐりの紅葉の山、秋におすすめの山を一挙に紹介します。秋ならではの湯の山旅や、展望の山歩きなど魅力たっぷりの内容となっています。秋山装備基本ガイドと合わせて秋の登山にお役立てください。

モンベルのアウトドア保険 保険も登山の“装備”のひとつ

出発当日のお申し込みでもOK!

国内旅行傷害保険 短期補償タイプ

旅や山行の予定に合わせて
1泊2日¥250から利用可能

1年を通じてアウトドアを楽しむなら

傷害総合保険 長期補償タイプ

日常生活から本格的な山岳登山まで年間を通じてサポート

モンベル保険ウェブサイト ▶ <https://hoken.montbell.jp/>
引受保険会社: AIG損害保険株式会社
取扱代理店: 株式会社ベルカディア (D-004520 2021-3)

モンベル・アウトドア・チャレンジで 初心者の方も登山に挑戦!

初めての方でも楽しめるツアーを多数ご用意しています

登山技術を一緒に勉強
山歩き講習会

さまざまな登山イベントをご用意
トレッキング

イベントなどの詳細はウェブサイトをご覧ください
▶ <https://event.montbell.jp/>

モンベル・ウェブサイト <https://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

☎️ 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/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る場合があります。
- 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“TM”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。
「ジェットボイル®/JETBOIL®(ジョンソン・アウトドアーズギア商標)」

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 000004 257669
#1902315 20-21

日帰り登山を想定した 秋山の基本装備

日差しも和らぎ歩きやすい気候となる秋。
レインウェア、バックパックやフットウェアなど、
基本の装備を整えて日帰り登山を楽しみましょう。

ウエア

汗や雨による体の濡れは登山の大敵。コットンのTシャツやジーンズは乾きにくく、登山には向きません。アウター・ミドル・ベースの3層で構成する、レイヤリング(P4参照)の基本を踏まえ、自分のスタイルに合ったコーディネートを楽しみましょう。



レインウェアは必須アイテム

雨で体を濡らしてしまうと低体温症になる危険があります。レインウェアは必ず持っていきましょう。

バックパック

日帰り登山なら20~30L程度の小~中型バックがおすすめです。選ぶときにバックパックの背面の長さが自分の体に合っているかどうかをよく確かめ、肩や腰まわりに負担がかからないよう適切なフィッティングを心がけましょう。

フットウェア

フットウェアはローカット・ミドルカット・ハイカットと足首周りの高さで大きく3種類に分けられます。日帰り登山ならミドルカットがおすすめです。クッション性の高い厚手の靴下も重要な装備。登山靴のフィッティングにも影響するので、登山靴を購入する際には、実際に使用する靴下で試し履きをしましょう。

【モデル着用写真】●コアスバンコーデュロイワークキャップ ¥2,800 ●トレールグラスPL ¥8,900
●WIC.O.D.シャツMen's ¥7,000 ●マウンテンガイドパンツMen's ¥9,200 ●ソオロミー®ブーツMen's ¥18,600 ●チャチャバック35 ¥18,300 ●アルパインカーボンポール ¥7,500(1本)
●トレールアクショングローブMen's ¥2,500 ※価格は全て税抜き



登山スタイルに合わせてプラスする装備

日帰り登山からステップアップして、山小屋泊登山やテント泊登山にチャレンジするなら、基本装備に必要なアイテムをプラスしよう。

山小屋泊登山 追加装備



防寒着

着替え

インナーシャツ

テント泊より少ない荷物で山に泊まれる山小屋泊登山。朝日や夕日も楽しみの一つです。着替えや防寒着、洗面用具などの装備が増えます。新型コロナウイルス対策でインナーシャツが必要となる場合があります。山小屋に事前に確認しましょう。

山の魅力をじっくりと体感できる テント泊登山 追加装備

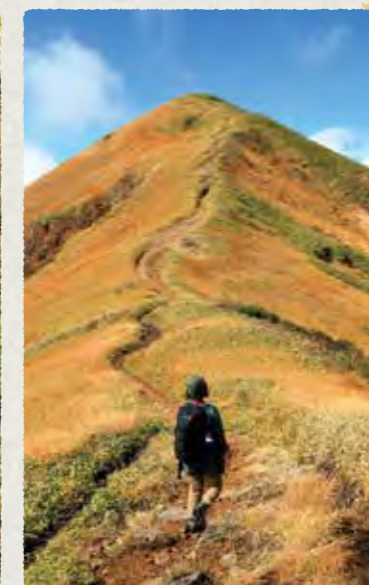


テント

スリーピングバッグ・マット

調理器具・食材

山の衣食住をすべて背負って歩くのがテント泊登山。基本の装備に加え、テント、寝袋、マットや調理器具など、必要な装備が大幅に増えます。そのぶん体力も必要になるため十分にトレーニングを行ってから臨みましょう。



山肌を埋める紅葉、銀に輝くススキの草原、澄み渡る青空に見晴るかす展望——
暑かった夏が終わり、秋は登山対象も高い山から低い山へと広がります。
一方で「秋の日はつるべ落とし」というように日照時間は日ごとに短くなり、
朝夕の冷え込みや、予期せぬ降雪など、秋山ならではの注意点も発生します。

ここでは秋の登山を安全に楽しむために必要な装備をご紹介します。

安全登山のために確認しよう 秋の登山で注意すること

下山時間を十分に考慮したプランニングを

秋は深まるごとに日が短くなっていきます。10月半ばになると夕方5時には日没を迎えます。秋の山では日照時間の短さ、夕方からの気温の低下を考えて、15時には下山する計画を立て、日帰り登山でもヘッドランプや防寒着を準備しましょう。また谷間のコースは暗くなるのが早いので、特に注意が必要です。

野生生物との遭遇に気をつけよう

山の危険生物で、秋口に気をつけたいのがスズメバチです。この時期は繁殖期で数が増え、気性が荒くなります。服装はできるだけ黒いものは避け、遭遇したら姿勢を低くしてゆっくりとその場を離れましょう。もし刺されたらポイズンリムーバーで素早く毒を抜き、できるだけ早く下山し病院に行きましょう。

withコロナ時代の登山を考える

登山計画

新型コロナウイルスの感染状況によりロープウェイや山小屋・テント場の状況は日々変化しています。事前に問い合わせで営業状況や必要な持ち物などを確認しましょう。

登山口まで・登山道中

登山口までの交通機関の感染対策は、普段と同様にマスクの着用と、こまめな消毒を心がけましょう。登山中、すれ違うときや休憩中は、人との距離感に配慮しましょう。

山小屋のマナー

山小屋では事前に感染対策を確認し、マスクの着用などのルールを守って行動しましょう。就寝時はインナーシャツもしくはスリーピングバッグの持参が必要です。

色とりどりの絶景を楽しもう 秋の登山に必要な装備

ミドルレイヤー 適度な保温性と通気性で快適な行動を可能にします。穏やかな天候下ではアウターとして使用できます。 **保温 通気**

フリース
保温性と通気性をバランスよく備えた素材です。寒いときでも、一枚羽織ると暖かく、適度に汗も放出するので快適に行動できます。

ストレッチ性に優れ動きやすい
クリマプラス® 100 ジャケット Men's
 #1106591 ¥5,600(+税)
CLIMAPLUS 100



薄手ながら暖かく心地よい肌触り
シャミース™ ジャケット Women's
 #1114433 ¥5,000(+税)
SHAMISEE

シャツ
気温が高いときや日帰りの低山では、肌離れのよい薄手のシャツが快適。高山など気温の低い山では、中厚手のシャツを選びましょう。

速乾素材を使用した薄手のトレッキングシャツ
WIC.ライト シングルポケット ロングスリーブシャツ Men's
 #1114280 ¥5,600(+税)
wickron
 SUPER WICKDORY FIBER



適度な保温性を備えた中厚手シャツ
WIC.O.D.シャツ Women's
 #1114334 ¥6,500(+税)
wickron
 SUPER WICKDORY FIBER

パンツ
ショートからロング丈まで種類も豊富。登山ではストレッチ性のある素材のものが足上げしやすく、長時間の歩行に向いています。

スリムなシルエットながら足上げもしやすい
マウンテンガイド パンツ Women's
 #1105604 ¥9,200(+税)



ストレッチ性に優れたパンツ
ライトトレッキングパンツ Men's
 #1105459 ¥8,381(+税)

防寒着
秋の朝晩は冷え込みます。テント泊や山小屋泊で防寒着は必須です。最適な保温力をもつ中間着を用意しましょう。日帰りであっても休憩時や不測の事態に活躍します。

優れた保温性と軽量性を両立させたダウンジャケット
ライトアルパイン ダウンパーカ Women's
 #1101607 ¥16,600(+税)
EX 800
 DOWN



保温性と透湿性を両立した化繊モデル
U.L.サーマラップ パーカ Men's
 #1101538 ¥12,200(+税)
EXCELOFT

エクセロフトは保温性・耐久性・ストレッチ性を備えたモンベル独自の化繊綿。ミドルだけでなくアウターとして幅広いシーンで活躍します。

ベースレイヤー 肌の汗を素早く吸水・拡散し、汗冷えを防ぎます。気温や運動量を考慮して最適なベースレイヤーを選びます。 **吸汗**

アンダーウェア
登山では汗冷えを防ぐために吸水速乾性のある化繊素材か、濡れても暖かいウール素材のものを。

汗を素早く放出し、保温力に優れる
ジオライン L.W. ハイネックシャツ Men's
 #1107488 ¥3,619(+税)
ZEO-LINE



着た瞬間から暖かい、天然の吸湿発熱素材
スーパーメリノウール M.W. ラウンドネックシャツ Women's
 #1107655 ¥6,400(+税)
MERINO WOOL

タイツ
ショーツやスカートと組み合わせれば軽快に歩けるスタイルを実現。保温だけでなく疲労を軽減してくれるサポートタイプもおすすです。

テーピング理論と段階着圧を備えた高機能タイツ
 ① **サポーテック® タイツ Men's**
 #1107154 ¥7,800(+税)
 ② **トレールタイツ Women's**
 #1107139 ¥3,143(+税)



キャップ・ソックス・グローブ 寒いときは帽子やグローブを着用しましょう。ソックスは暖かく疲れにくい厚手のものを選びます。

速乾性・対摩耗性に優れた
コアスパン コーデュロイ ワークキャップ
 #2108164 ¥2,800(+税)



適材適所の圧着で歩行をサポート
WIC.サポーテック トレーキングソックス
 #1118216 ¥1,800(+税)
wickron
 SUPER WICKDORY FIBER

防臭性と耐久性に優れたウール製ソックス
メリノウール トレーキングソックス Women's
 #1118422 ¥1,800(+税)
MERINO WOOL



防風性を備えた生地を使用
ウインドシェル グローブ Men's
 #1118255 ¥3,800(+税)

寒暖差の激しい秋の登山を快適に!
秋山ウエアのレイヤリング



- アウターレイヤー** 防水 防風
風雨から体を守ります。防水透湿性素材や保温性・軽量性など、用途に応じた機能を意識して選びましょう。
- ミドルレイヤー** 保温 通気
適度な保温性と通気性で快適な行動を可能にします。穏やかな天候下ではアウターとして使用できます。
- ベースレイヤー** 吸汗
肌の汗を素早く吸水・拡散し、汗冷えを防ぎます。気温や運動量を考慮して最適なベースレイヤーを選びます。

レイヤリングとは重ね着を意味し、脱ぎ着することで快適な衣服内環境を保つという考え方です。重ね着するウエアを、アウターレイヤー(外衣)、ミドルレイヤー(中間着)、ベースレイヤー(下着)の3つの層に分け、それぞれの役割を発揮することで、登山の快適性や安全性を保ちます。秋の山は気温や天候の変化が激しく、朝晩の気温が氷点下まで下がることや、高山では雪が降ることもあるため、適切なレイヤリングが重要です。

アウターレイヤー 風雨から体を守ります。防水透湿性素材や保温性・軽量性など、用途に応じた機能を意識して選びましょう。 **防水 防風**

レインウエア 山では天候の急変は当たり前。晴天時でも必ず携行しておきましょう。防風機能も高いのでウインドジャケットとしても使うことができます。

GORE-TEX 使用
レインウエアの定番モデル
ストームクルーザー® ジャケット Men's
 #1128615 ¥20,800(+税)
GORE-TEX



サイドが全開し、脱ぎ着しやすいレインパンツ
ストームクルーザー® フルジップパンツ Men's
 #1128564 ¥15,400(+税)
GORE-TEX

モンベル独自の防水透湿性素材を使用し、コストパフォーマンスに優れたモデル
サンダーバス™ ジャケット Women's
 #1128636 ¥9,600(+税)
DRYTEC

サンダーバス™ パンツ Women's
 #1128638 ¥6,300(+税)
DRYTEC

ソフトシェル
防風性・保温性に優れ、晴れているときの稜線歩きなどで重宝します。

防風性・透湿性に優れた超軽量ジャケット
ウルトラ ライトシェル® パーカ Women's
 #1106687 ¥7,300(+税)



ストレッチ性・保温性に優れ動きやすく快適な着心地
ノマドパーカ Men's
 #1106572 ¥12,800(+税)

レイン小物 雨の時にレインウエアと合わせて着ることで快適に行動できます。

カラフルなプリント柄
GORE-TEX 製 レインハット
GORE-TEX プリントハット
 #1128586 ¥4,700(+税)
GORE-TEX



モンベル独自の防水透湿性素材を使用
 薄手のレイングローブ
ドライテック® レイングローブ
 #1118541 ¥7,900(+税)
DRYTEC

雨の日のトレッキングに最適な、防水性の高いスパッツ
GORE-TEX ライトスパッツ セミロング
 #1129430 ¥3,900(+税)
GORE-TEX



