

mont·bell

秋山装備

基本ガイド

2022秋
AUTUMN

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。

石鎚山 撮影：上迫卓司

✓ 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	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	山小屋泊登山	テント泊登山
✓	レインウェア(上下)	★	★	★	✓	コンパス	★	★	★
	行動着(ミドルレイヤー・パンツなど)	★	★	★		地図&マップケース	★	★	★
	アンダーウェア	★	★	★		時計	★	★	★
	ソックス	★	★	★		タオル(手ぬぐい)	★	★	★
	グローブ	★	★	★		洗面用具(歯ブラシなど)	○	★	★
	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・アンダーウェア)	○	★	★		ライター・防水マッチ	○	○	★
	サポータータイツ	○	○	○		GPS・高度計	○	○	○
	スパッツ	○	○	○		筆記用具	○	○	○
	サンダラス	○	○	○		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	★	★	★		感染対策 マスク・アルコール消毒液・ 除菌タオル・チェック付きポリ袋・ ティッシュペーパー	★	★	★
	ポール(ポイントプロテクター含む)	○	○	○		マイカップ		★	
	ヘルメット	○	○	○		救急用品・常備薬	★	★	★
	ヘッドランプ(予備電池含む)	★	★	★		健康保険証・身分証明書	★	★	★
	ボトル	★	★	★		携行食・非常食	★	★	★
	スタッフバッグ	○	○	○		サプリメント	○	○	○
	クッカー・ストーブ・燃料	○	○	★		登山届(事前提出)	★	★	★
	食器・カトラリー	○	○	★		エマージェンシーシート・ツェルト	★	★	○
	テント			★		携帯電話	★	★	★
	スリーピングバッグ		○	★		補修用テープ・細引き	★	★	★
	スリーピングマット		○	★		エマージェンシーコール(ホイッスル)	★	★	★
	スリーピングバッグカバー		○	○		熊鈴・熊よけスプレー	○	○	○
	インナーシート		○	○		予備電池	★	★	★
	チェーンスパイク	○	○	○		山岳保険	★	★	★
	サンダル		○	○					

★…必須 ○…必要に応じて用意

メンバー・アウトドア・チャレンジ 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

登山技術を一緒に学べる
山歩き講習会

初級～上級まで幅広くご用意
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/>



モンベルの修理サービス

- ✓ 製品の機能を修復
- ✓ 正規パーツで自然な仕上がり

未永く製品をお使いいただくために、メーカーならではの万全の体制でサポートします。

対応内容(一部例)

○ウェアやバッグの生地破れ修理

○フットウェアのソール張り替え

○テントのポール交換 etc...

さまざまなモンベル製品の修理を承っています。

詳しくはこちら <https://support.montbell.jp/repair/>



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・スマホからはご利用できません。お客様の電話番号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)

モンベルのアウトドア保険 保険も登山の“装備”のひとつ

選べる
2タイプ

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

急に決まった山行でも対応可能
申し込みはPC・スマホで簡単完結

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



オンラインでお申し込み可能

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-005782 2023-03)



山岳雑誌『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』。お得で便利な年間購読がおすすめです。

詳細はウェブサイトでご確認ください
<https://gakujin.jp/>



- 記載されている価格の有効期限は2022年12月31日までです。
- 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。
- “TM”または“®”が示された商標は、株式会社モンベルの登録商標または商標です。ただし、下記の商標は各社の登録商標または商標です。
「JETBOIL」(ジョンソン・アウトドア・スチール製)

株式会社 モンベル

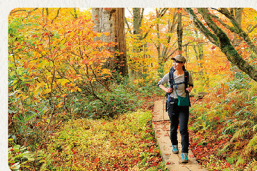
〒550-0013 大阪市西区新町2-2-2

TEL.06-6531-4761 FAX.06-6531-4969



1 000005 235505

#1902315 22-23



秋の登山で注意すること /

余裕のあるスケジュールを

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。日照時間の短さ、夕方からの気温の低下を考えて、早めの出発・早めの下山のスケジュールを組みましょう。

朝夕の冷え込みに注意

高山では9月に入ると氷が張り、10月になると降雪も珍しくありません。11月に入れば低山でも降雪します。十分な防寒対策をするとともに、軽アイゼンやチェーンスパイクなども準備しておくといでしょう。

野生生物との遭遇に気をつけよう

秋は熊が活発に動き回る季節。熊鈴や熊よけスプレーを携帯しておくといでしょう。また、スズメバチの気性も荒くなります。ハチに出会ったら姿勢を低くしてゆっくりとその場を離れましょう。

色とりどりの山を楽しむ

秋の登山に必要な装備

涼しくなる秋は低山も快適に登れます。

一方で日照時間は日ごとに短くなり、秋ならではの注意点も発生します。

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。

② 登山スタイルに合わせた装備

山小屋泊やテント泊登山をするなら、基本装備にそれぞれ必要なアイテムをプラスしましょう。また、バックパックとフットウエアは登山スタイルに合わせ、適切なものを選びましょう。

山小屋泊登山

⑤ 日帰り登山に宿泊アイテムが加わります

朝日や夕日も楽しめて、テント泊より少ない荷物で行動できる山小屋泊登山。着替えや防寒着、洗面用具などの宿泊アイテムの他、新型コロナウイルス対策で



インナーシート

着替え

スタッフバッグ

テント泊登山

⑥ テントや寝袋、調理器具など必須アイテムが増えます

山の衣食住をすべて背負って歩くのがテント泊登山。山の魅力をじっくりと体感できます。装備が大幅に増えるぶん体力にも必要になります。ゆとりある登山計画で臨みましょう。



テント

スリーピングバッグ・マット

調理器具

着替え・スタッフバッグ

必ず持っていきたい 緊急時に役立つアイテム 日没までに下山できないとき、ケガをしたときなどの緊急時に役立つ装備です。



ファーストエイドキット



※中身は付属しません
救急セットを機能的に収納
ファーストエイドバッグS
#1133184 ¥4,070(内税10%)

ホイッスル



自分の位置を
知らせるのに役立つ
エマージェンシーコール
ホイッスル
#1124247 ¥629(内税10%)

ナイフ



ピンセットなどが付いた多機能モデル
ビクトリノックス クライマー
モンベルロゴ
#3506666 ¥4,400(内税10%)

エマージェンシーシート



体から放射される熱を反射し、
体温低下を緩和
コンパクトマルチシート
#1124616 ¥990(内税10%)

ツェルト



※ポールは付属しません
風雨から身を守る
U.L.ツェルト
#1122705 ¥18,150(内税10%)

① 基本の装備をそろえる

秋の山は寒暖差が大きく、麓はすこしやさしい気候でも、標高の高いエリアでは真冬並みの寒さになります。日没も日ごとに早くなり、相応の準備が必要となります。

ウエア

④ レイヤリングを意識す

汗や雨による体の濡れは登山の大敵。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)の基本を踏まえて、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。



⑤ レインウエアは必須アイテム

山の天気は変わりやすく、雨で体を濡らしてしまふと低体温症におちいる危険があります。レインウエアは防水透湿性素材のものを上セットで持っていきたい。



⑥ 防寒アイテムを用意

行動中は暑くても休憩中は寒くなります。手袋や帽子で手や耳を冷えから守ります。山小屋泊・テント泊はもちろん、日帰り登山でも防寒対策を忘



秋の高山は気温が低く、朝夕の防寒にもレインウエアが便利。防風にも効果的。

バックパックとフットウエア

⑦ 目的に合わせて必要なアイテムを選

バックパックやフットウエアは、荷物の量や重さに合わせて選びます。バックパックは日帰り→山小屋泊→テント泊の順に容量の大きなものを、フットウエアは、しっかりと足を支える剛性の高いものを選びます。



バックパック

フットウエア

【モデル着用ウエア】

ストレッチO.D.ワークキャップ ¥2,640 / クラッグジャケット Men's ¥10,780 / ガイドパンツ Men's ¥10,230 / ウインドストッパートレッキンググローブ Men's ¥4,510 / アルパインライトバック 20 ¥19,800 / アルパインカーボンボール ¥8,250(1本) / マウンテンクルーザー 600 レザー Men's ¥24,200

※価格はすべて税込み(内税10%) ※モデル身長175cm・Mサイズ着用

ミドルレイヤー 通気 保温 | 空気の層を作り保温性を確保。気温や体感温度に合わせて組み合わせ、快適な状態を保ちましょう。

シャツ

秋の登山では保温力のあるものを選びましょう。
寒い時はフリースと重ね着するのがおすすめです。



MERINO WOOL

高い保温性を備えた
ウールのシャツ

①メリノウールトレイルシャツ
Women's
#1104994
¥11,660(内税10%)

wickron

保温性の高い化繊シャツ
②W.C.O.D.シャツ Men's
#1114332
¥7,150(内税10%)

フリース

保温性と通気性をバランスよく備えた中間着です。
蒸れにくく、速乾性に優れた柔軟な素材で、快適に行動できます。



CRAMEECE

薄手ながら暖かく
心地よい肌触り

③シャミース™ジャケット
Women's
#1114433
¥5,500(内税10%)

CLIMAPLUS 100

ストレッチ性に
優れた動きやすい
④クリマプラス™ 100
ジャケット Men's
#1106591
¥6,160(内税10%)

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。日帰りであっても休憩時に活躍します。



EX 800

軽量コンパクトで暖かい
スペリオダウン®ジャケット
Women's
#1101467
¥14,300(内税10%)

モンベルのダウンは、一般的なダウンより重さ当たりの保温性に優れた高品質なダウンを使用しています。



EXCELOFT

保温性と伸縮性を兼ね備えた
アウトターとしても活躍
U.L.サーマラップ
パーカ Men's
#1101538
¥15,400(内税10%)

エクセロフトは保温性・耐久性・ストレッチ性を備えた独自の化繊繊維。ミドル・アウトターと幅広いシーンで活躍します。



「岳人」
ワンポイント

宿泊地では、
軽量で
コンパクトになる
ダウンパンツも
おすすめ。

スペリオダウン®
パンツ Women's
#1101472
¥13,860(内税10%)

ベースレイヤー 吸水 速乾 | 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ものを選びます。

アンダーウェア

汗冷えを防ぐために吸水速乾性のある化繊素材か、濡れても暖かさを保つウール素材を選びます。



ZEO-LINE

汗を素早く放出し、
保温性に優れた化学繊維素材
中厚で寒い時に活躍
⑤ジオライン® M.W.
ラウンドネックシャツ Men's
#1107704 ¥4,730(内税10%)

SUPER MERINO WOOL

着た瞬間から暖かい、
天然の吸湿発熱素材
襟回りが広い女性仕様
⑥スーパーメリノウール L.W.
ラウンドネックシャツ Women's
#1107662 ¥5,610(内税10%)

タイツ

気温の低い時に重宝します。
寒い時に備えてバックに忍ばせておくとう安心です。



テーピング理論による
サポートと
段階着圧を備える、
薄手の高性能タイツ
⑦サポートテック®
タイツ Men's
#1107698
¥9,240(内税10%)

ストレッチ性と
吸水速乾性に
優れた中厚手タイツ
⑧トレイルタイツ
Women's
#1107139
¥3,457(内税10%)

パンツ

ストレッチ性のある素材が
足上げしやすくおすすめです。



耐摩耗性と
速乾性に優れた
O.D.パンツ
Women's
#1105674
¥8,030(内税10%)

細めのシルエットで
足上げもスムーズ
ガイドパンツ Men's
#1105685
¥10,230(内税10%)

キャップ・グローブ

寒いときは手や耳などを冷やさないように帽子やグローブを着用しましょう。



ウールの混紡糸を使用した
暖かなニットキャップ
ライトリブニット
ワッチャキャップ #2
#1118680
¥2,750(内税10%)

防風性と透湿性を
備えた生地を使用
ウインドストッパー®
トレッキング
グローブ Men's
#1118474
¥4,510(内税10%)

ソックス

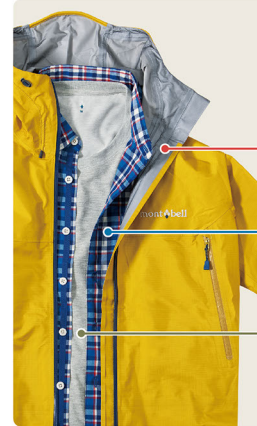
ソックスは暖かくクッション性のある厚手のものを選びます。



部位ごとの着圧で
歩行をサポート
W.C. サポートテック®
トレッキングソックス
#1118216 ¥1,980(内税10%)

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 トレッキング
ソックス Women's
#1118422 ¥1,980(内税10%)

レイヤリングの考え方



アウトターレイヤー 防水 防風

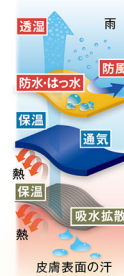
風・雨などから体を守る

ミドルレイヤー 通気 保温

保温性を確保しつつ蒸れを逃す
気象条件が穏やかならアウトターとしても活躍

ベースレイヤー 吸水 速乾

汗冷えを防ぎ暖かさを保つ



気温は標高が100m上がるごとに
約0.6℃下がるといわれ、登山口から山頂
までの温度差や、行動中の発汗・体温の上
昇を考慮したウエア選びが欠かせません。
そこで重要となるのが「レイヤリング」(重ね
着)。レイヤリングとは、ウエアを3つの層に
分け、適切に脱ぎ着することで、快適な衣
服内環境を保つための方法です。

アウトターレイヤー 防水 防風 | 風雨から体を守ります。防水透湿性や保温性、軽量性など、用途に応じた機能を意識しましょう。

レインウエア



山では天候の急変は当たり前。晴天時でも上下セットで必ず携帯しておきましょう。
防風機能も高いのでウインドジャケットとして使うこともできます。



GORE-TEX使用 レインウエアの定番

ストームクルーザー® ジャケット Men's
#1128615 ¥22,880(内税10%)
ストームクルーザー®フルジップパンツ Men's
#1128564 ¥16,940(内税10%)



モンベル独自の
防水透湿性素材を使用したモデル
サンダーバス® ジャケット Women's
#1128636 ¥10,560(内税10%)
サンダーバス® パンツ Women's
#1128638 ¥6,930(内税10%)

レイン小物

雨の日にレインウエアと合わせて着用することで
快適性を高めます。



GORE-TEX
プリントハット
#1128586
¥5,170(内税10%)

DRYTEC
ドライテック レイングローブ
#1118670
¥8,140(内税10%)

GORE-TEX
ライトスバックス ロング
#1129429
¥4,840(内税10%)

ソフトシェル

ソフトシェルは、防風性と保温性を備え、
ストレッチ性にも優れた高性能ウ
エアです。アウトターにもミドルにも使え、
動きやすいので、さまざまなシーンで
快適に着用でき、保温力の調節に
気をつかう秋の登山に活躍します。



特集ページ



優れた防風性と
軽量コンパクト性を
併せ持つモデル
ライトシェル® ジャケット
Women's
#1106644
¥7,480(内税10%)

重ね着しやすい
すっきりとした
シルエット
クラッグジャケット
Men's
#1106555
¥10,780(内税10%)

山小屋泊登山に必要な装備

日帰り装備に、着替えや防寒着、洗面用具など宿泊アイテムをプラス。
バックパックはやや大きく、フットウエアはサポート力の高いものを。

インナーシート

インナーシートは新型コロナウイルス感染対策で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。



顔周りが布面に
触れない独自のデザイン
レクタングラー シーツ
#1121421
¥4,400(内税10%)

スタッフバッグ

着替えや小物の
収納に便利です。



濡らしたくない
荷物の収納に便利な
防水性の高いバッグ
アクアベル
スタッフバッグ 5L
#1133283
¥2,200(内税10%)

山小屋泊に便利なアイテム

身体を清潔に保つなど
多目的に使用できます

O.D. ポケットウェットティッシュ
#1150108 ¥126(内税10%)
洗面用具など
小物の収納に便利
ライトボーチ S
#1123679 ¥1,980(内税10%)

テント泊登山に必要な装備

基本装備に加え、テントや寝袋、マット、調理器具、食料を背負って歩きます。
体力と共に十分な準備を。

テント

軽量でコンパクトな
山岳モデルを選びましょう。



設営のしやすさと優れた耐風性を
両立した吊り下げ式構造

ステラリッジ® テント2 本体
#1122649 ¥32,120(内税10%)
ステラリッジ® テント2
レインフライ
#1122654 ¥14,850(内税10%)

スリーピングバッグ・マット

宿泊地の気温に対応した温度域のモデルを選びましょう。
マットも必ず持っていきましょう。



隔壁がなく、縫い目が少ない
革新的な構造
シームレス ダウンハガー 800 #3
#1121401 ¥33,000(内税10%)



優れたクッション性と保温性で
快適な寝心地
U.L. コンフォートシステム
アルパインパッド25 150
#1124660 ¥9,900(内税10%)



「岳人」
ワンポイント
頭や足はバックパックや衣類を入れたスタッフバッグなどで
補うことでマットを短いものにでき、軽量・コンパクト化できます。

バーナー・山ごはん

バーナーを持っていないと野外で
お湯を沸かすことができます。



クッカーとバーナーが
オールインワン設計の
調理器具

①JETBOIL® フラッシュ
#1824393 ¥16,830(内税10%)
JETBOIL® 専用の
ガスカートリッジ
②JETPOWER100G
#1824332 ¥506(内税10%)



使わないときは
小さく折りたためる
フレックス
ウォーターバック 1.5L
#1124921
¥1,760(内税10%)

山ごはんを楽しむアイテム



コンパクトに折り畳めて、洗って繰り返し使える
O.D.コンパクトドリッパー 2(2~4杯用)
#1124510 ¥1,980(内税10%)



コンパクトな携帯用野点セット
野点セット
#1124422 ¥10,450(内税10%)



料理に合わせて付け替え可能
スタックイン カトラリーセット
#1124873 ¥4,070(内税10%)



耐久性・耐熱性にも優れた
チタン製カップ
チタン シェラカップ 280
#1124915 ¥1,980(内税10%)

コースによって必要な装備

思いがけない降雪時には滑り止めの
チェーンスパイクがあると安心。
岩稜を歩くコースではヘルメットが必須です。



ブーツの上から
履くように簡単に
装着できる
チェーンスパイク
#1129490
¥5,830(内税10%)



わずか225gの
軽量のヘルメット
L.W.アルパイン
ヘルメット
#1124639
¥9,790(内税10%)



登山スタイルに対応したギア選び

バックパックやフットウエアは、荷物の量や重さに合わせて選びます。
その他、登山を安全・快適に楽しむためのアイテム、山小屋泊・テント泊の追加装備など、必要に応じて用意します。

バックパック

日帰りでは20~30Lの小型、山小屋泊では30~40Lの中型、テント泊では50~60L程度の大型がおすすめです。

日帰り登山におすすめ



日帰り登山やスピードハイク
に対応する軽量モデル
バーサライト® バック 20
#1133322
¥7,700(内税10%)

山小屋泊登山におすすめ



荷物の出し入れがスムーズ
に行えるデイバック
ディナリバック 25
#1133127
¥9,790(内税10%)
※バックカバー付き

山小屋泊登山におすすめ



多彩な収納スペースを備えた
中型/バックパック
チャチャバック 35 Women's
#1133302 ¥23,100(内税10%)
※バックカバー付き

テント泊登山におすすめ



防水ロールアップシステムを採用した大型/バックパック
アルパインバック 50
#1133144 ¥23,100(内税10%)
ウエストバッグとしても使用可能な
トップリッド(雨蓋)も
トップリッド M#1133148 ¥4,070(内税10%)

テント泊登山におすすめ



防水素材を使用し、シーム
テープ処理を施した「アクア
バリアシールド」。開口部は本
体と同時に巻き込むことで、
高い防水性を保ちながら手
早く荷室の開閉が可能です。

TIPS ジャストフィット バックカバー

急な降雨の備えに /
20~110Lとあらゆる
容量に対応する幅広
いライナップの軽量
バックカバーです。荷
物の量によって変化
するバックの形にフィット
します。

フットウエア

日帰り登山や山小屋泊登山はミドルカット、テント泊登山はハイカットがおすすめです。

日帰り登山におすすめ



ミドルカット
軽量で履き心地の良いモデル
マウンテンルーザー
400 Men's
#1129642 ¥18,480(内税10%)

山小屋泊登山におすすめ



ミドルカット
ホールド感の高いレザーモデル
マウンテンルーザー
600 レザー Women's
#1129640 ¥23,870(内税10%)

テント泊登山におすすめ



ハイカット
重い荷物をしっかり支える
アルパインルーザー
800 Men's
#1129628 ¥21,450(内税10%)



トレールグリップ®
オリジナルソール
「トレールグリップ®」
トレールグリップ®は接地面との密着性を
高める独自配合のゴムを使ったソールです。
岩肌などの微細な凹凸にもしっかりと食
込み、まるで吸い付くように地面を捉え、驚異
的なグリップ力を発揮します。

※モンベルのほぼ全てのフットウエアに採用しています

登山を安全・快適にするアイテム

ボトル

秋の登山でも行動中はたくさん汗をかきます。
こまめな水分補給が重要です。



保温・保冷効果に
優れたボトル
アルパイン
サーモボトル 0.5L
#1124617
¥3,850(内税10%)

マスク

休憩のときなど、人が密集するときは
マスクの着用を心がけましょう。
ウィックロン®
ボケマスクライト
#1124898
¥1,078(内税10%)

行動食・サプリメント

必要な栄養素を最適なタイミングで
摂ることが重要です。



アウトドアエナジーバー
ロングトローラー
#1324518
¥248(内税8%)

アミノ酸サプリメント
アミノサミット® 3500 10袋入
#1324504 ¥1,620(内税8%)
※1包単位でも販売しています
(¥194(内税8%))

サングラス



わずか17gの軽量のサングラス
トレールグラス
#1109218 ¥7,700(内税10%)

ヘッドランプ



日帰り登山でも必ず携行を
パワーヘッドランプ
#1124888 ¥3,190(内税10%)

ポール



脚への負担を
減らし歩行を
サポート
アルパインポール
#1140242
¥5,940(内税10%)
※1本単位での販売です。

携帯トイレ

軽量コンパクトな
携帯トイレ
O.D.
トレッサーセット
#1150109
¥715(内税10%)

熊鈴

野生動物に
人の存在を知らせる
トレッキングベル
ラウンド モンタベア®
#1124802 ¥990(内税10%)

