

mont-bell

登山装備

基本ガイド

2020
春夏

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。

装備選びの
参考に!

登山装備の選び方

街中とは違い、自然の中を歩く登山。安全、快適に過ごすためには、そのための装備が必要です。日帰り登山から、憧れのテント泊登山まで、基本的な装備をご紹介します。

**登山中は状況に応じてウェアを調節しよう!
大切なのは「レイヤリング」**



アウターレイヤー (防水 防風)

風雨から体を守る。

ミドルレイヤー (保温 通気)

空気の層を作り、保温する。
アウターとして使用する場合もある。

ベースレイヤー (吸汗)

肌表面の汗を素早く吸水・拡散し、汗冷えを防ぐ。

気温は標高が100m上がるごとに約0.6℃下がるといわれ、3,000mの山の稜線では平野部より約20℃低くなります。運動量の多い登山では、ただ厚着をするだけでは汗をかいてしまい、体を冷やす原因となります。重要となるのが、「レイヤリング」です。レイヤリングとは重ね着のこと。服装を3つの層(レイヤー)に分け、脱ぎ着することで快適な衣服内環境を保つというウェアの着方のことです。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)に、それぞれ防水・防風、保温・通気、吸汗などの役割を持たせ、トータルでウェアの性能を発揮するというものです。



日帰り登山を想定した 基本の登山装備

初めてなら、登山靴やウェア、バックパック(20L~30L程度)など、基本の装備だけで楽しめる日帰り登山からはじめてみましょう。

ウェア

汗や雨によって体を濡らしてしまうのは登山の大敵! コットンTシャツやジーンズは乾きにくく、登山には向いていません。アウター・ミドル・ベースの3層で構成される、レイヤリング(次ページで紹介)という考え方に基づいて、ウェアを選びましょう。

Point レインウェアは 必須アイテム

山の天気は変わりやすいもの。雨で身体を濡らしてしまうと低体温症になる危険もあります。レインウェアは必ず持って行きましょう。防水グローブやハットがあれば、雨の中でもより快適に行動することができます。



レインウェアは必ず上下セットで着用します。登山靴も防水のものが快適です。



紫外線対策に、サングラスや手袋、帽子が便利

標高が1000m高くなると紫外線量が10%アップするといわれています。紫外線対策のためにも、UVカットの帽子やグローブ、サングラスがあると便利です。



バックパック

容量は必要な装備の量に合わせて。選ぶときに重要なのは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。合っていないと、肩や腰などの重量バランスが悪くなり、負担が大きくなります。

<バックパックの容量の目安>

日帰り登山なら
20L~30L程度の小型バック

小屋泊登山なら
30L~45L程度の中型バック

テント泊登山なら
50L~60L程度の大型バック

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。

ハイカット
荷物の重いテント泊登山や高低差の大きい登山向き。

ミドルカット
日帰りの低山や、荷物の少ない小屋泊登山向き。

ローカット
比較的平坦なコースの低山ハイキング向き。

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。

【モデル着用ウェア】

ストレッチ O.D.ワークキャップ ¥2,400
WIC.ドライタッチ ロングスリーブシャツ Men's ¥5,600
WIC.T 山並 ¥2,400
ライトトレッキングパンツ Men's ¥8,381
アルチプラノ バック 20 ¥12,500
L.W.トップリッド ¥2,800
アルパインボール (1本) ¥4,600
ワオナプーツ Men's ¥15,500
※価格は全て税抜き

Point 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、基本の装備に、それぞれ必要な装備をプラスしましょう。

山小屋泊登山

テント泊登山より少ない荷物で、朝日や夕日を山の上で楽しめるのが山小屋泊登山。基本の装備に加えて、着替えや保温着、洗面用具など必要な装備が増えます。

山小屋泊登山の追加装備

保温着

着替え
(アンダーシャツ・ソックス)

着替えや手ぬぐい、
小物の小分けに便利
アクアベル スタッフバッグ10L
#1123837 ¥1,200(+税)

テント泊登山

最も山を深く味わえるのがテント泊登山。基本の装備はもちろん、テント、寝袋、マットや調理器具など、衣食住の装備が必要になります。

テント泊登山の追加装備

テント

スリーピングバッグ・
マット

調理器具・食料

撮影: 武部 努龍

ベースレイヤー

Tシャツ・
アンダーウェア

登山では乾きにくいコットン製の
下着は不向き。夏でも汗冷え
しにくい化繊素材のもの
を。速乾性のある
TシャツでもOK。

WIC.T ハイカー
#1114245
¥ 2,400 (+税)

柔らかな風合いで、
速乾性に優れたTシャツ

wickron
SUPER WICKDRIY FIBER



WIC.ロングスリーブスリムT
ワンポイントロゴ Women's
#1114139
¥ 2,200 (+税)



ZEO-LINE
UNDERWEAR

真夏にも最適な薄手の
清涼メッシュ素材

ジオライン® クールメッシュ
ラウンドネックシャツ Women's
#1107185
¥ 2,500 (+税)

UVカット
グローブ

手の紫外線対策にはUV
カットのグローブがあると
便利です。

通気性に優れて涼しく、
UVカット効果も高い
グローブ

クールグローブ
Women's
#1118312
¥2,900 (+税)

wickron
SUPER WICKDRIY FIBER



ミドルレイヤー

パンツ

ショーツからパンツまで、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
足上げしやすい

リッジライン® パンツ
Women's
#1105522
¥ 6,700 (+税)



豊富なサイズ展開で
ストレッチ性に
優れたパンツ

ストレッチO.D.パンツ Men's
#1105471
¥ 5,900 (+税)

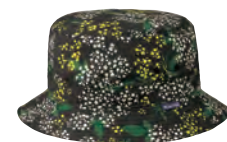


キャップ・ハット

直射日光をさえぎり、頭部を保護します。

UVカットで撥水性にも
優れるキャップ

O.D.ワークキャップ
#1118519
¥ 2,300 (+税)



速乾性に優れる
プリントハット

WIC.ライト
プリントショートブリムハット
#1118190
¥ 2,700 (+税)

wickron
SUPER WICKDRIY FIBER

ソックス

くるぶしより高い丈で、クッション性
に優れた厚手のものを選びましょう。

適材適所の着圧で
歩行をサポートするソックス

WIC.サポーテック® トレーキングソックス
#1118216
¥ 1,800 (+税)

wickron
SUPER WICKDRIY FIBER



防臭性と
耐久性に優れる
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
¥ 1,800 (+税)

MERINO WOOL



アウターレイヤー

レインウェア

山では天候の急変は当たり前。
森林限界を超える高山では、雨は
横からも下からも入ってきます。
上下にレインウェアを着て、フード
をしっかり被りましょう。

GORE-TEX® 製
レインウェアの
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
PRODUCTS



サイドが全開し、
脱ぎ着の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
PRODUCTS



モンベル独自の防水透湿性素材を使用した
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
High Performance Synthetic Membrane

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

DRYTEC
High Performance Synthetic Membrane



アウターレイヤー

ウインドシェル

防風性と透湿性に優れたウインド
シェルは、風が強いときの稜線歩
きなどで重宝します。

コンパクトに収納でき
携行に便利なパーカ

ウインドプラス
プリントパーカ Women's
#1103265
¥ 6,300 (+税)

POLKATEX



レイン小物

雨のときにレインウェアと合わせて着
用することでより快適に行動できます。
レイングローブは風が冷たいときに
防風グローブとしても使えます。

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
High Performance Synthetic Membrane



カラフルなプリント柄の
GORE-TEX® 製
レインハット

GORE-TEX® プリントハット
#1128586
¥ 4,700 (+税)

GORE-TEX
PRODUCTS

Check

稜線での休憩時や朝夕など
肌寒い時に役立つ装備

高山の朝夕は夏でも冷え込みます。気温や標高に
応じて、最適な保温力をもつ保温着や、防寒グロー
ブを用意しましょう。

防風性を備えた生地を
使用したグローブ

ウインドシェルグローブ
Men's
#1118255
¥3,800 (+税)



起毛裏地が暖かい
薄手のソフトシェル
ライトシェル® パーカMen's
#1106645 ¥ 9,000 (+税)

CLIMAPLUS
MESH
POLKATEX



800フィルパワーの
高品質ダウンを使用
軽量のダウンジャケット
スベリオ® ダウンジャケット Women's
#1101467
¥ 13,000 (+税)

EX 800



ミドルレイヤー

シャツ

気温の高いときは肌離れのよい薄
手のシャツが快適。比較的気温の
低いときは、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 WICKDRIY FIBER



適度な保温性と
速乾性をもつ中厚手シャツ

ウィックロン® ZEO
ロングスリーブ ジップシャツ
Women's
#1104941
¥ 4,300 (+税)

wickron ZEO



テント

登山で使うテントは、軽量でコンパクトな山岳モデルを選びましょう。

🏠 テント泊登山

設営しやすく軽量な
吊り下げ式山岳テント



ステラリッジ® テント2 本体
#1122649
¥ 29,200 (+税)
※別売レインフライが必要です

ステラリッジ® テント2 レインフライ
#1122654
¥ 12,000 (+税)

🏠 テント泊登山

軽量・コンパクトに収納
できるダウンの寝袋

ダウンハガー-800 #3
#1121360
¥ 30,000 (+税)

EX 800



🏠 テント泊登山

優れたクッション性で
快適な寝心地

U.L. コンフォートシステム
アルバインバッド25 150
#1124660
¥ 9,000 (+税)
※ポンプバッグ(別売り)あり

スリーピングバッグ

テント泊の場合は必須の装備。寝袋だけでなく、マットも必ず持っていきましょう。

バーナー・山ごはん

バーナーを持っているとさっとお湯を沸かすことができます。お湯を注いですぐにできる山ごはんもおすすめ。

🏠 テント泊登山

クッカーとバーナーが
オールインワン設計の
調理器具 ①

JETBOIL®フラッシュ
#1824393 ¥ 14,800 (+税)

JETBOIL®専用のガス缶 ②

ジェットパワー100G
#1824332 ¥ 460 (+税)



わずか3分でできる
フリーズドライの山ごはん

①ペーコントマトクリーム リゾッタ®
#1324514 ¥ 440 (+税)
②コーン リゾッタ®
#1324508 ¥ 390 (+税)
③梅しそ リゾッタ®
#1324510 ¥ 390 (+税)



※全8種類の味をご用意しています

サプリメント

サプリメントを効果的に摂取
することで、登山中の筋疲労
の予防から回復までを効率
的に行うことができます。

疲労を回復させる
材料になる

アウトドアサプリメント
ペプチエイト™ 10袋入
#1324512
¥ 2,200 (+税)
※1包単位でも販売して
います(¥240 (+税))



筋疲労を
予防し、
修復を促す

アウトドアサプリメント
アミノサミット®3500
10袋入
#1324504
¥ 1,500 (+税)
※1包単位でも販売しています(¥180 (+税))



詳しくは
モンベルストア
店頭
のパンフレットを
ご覧ください



コースによって 必要な装備

コースの内容によって必要になる装備もあります。残雪のあるコースでは、滑り止めの軽アイゼンやチェーンスパイク、岩稜を歩くコースでは、ヘルメットが必要です。

雪渓
歩きに

ブーツの上から履くように
簡単に着脱できる

チェーンスパイク
#1129490
¥ 4,600 (+税)



岩稜
歩きに

日本人の頭部形状に
合った軽量ヘルメット

アルバインヘルメット
#1124782
¥ 6,200 (+税)



緊急時の
ために

必ずもっていきたい装備

ヘッドランプ

出かける前には電池が切れていないか
必ず確認

パワー ヘッドランプ
#1124778
¥ 2,900 (+税)



※予備電池も必携

エマージェンシーシート

体を外気から守り
体温低下を防ぐ

コンパクトマルチシート
#1124616
¥ 900 (+税)



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
#1124247
¥ 572 (+税)



ファーストエイドキット

絆創膏や痛みどめ、
テーピングテープなどを
準備しておく

アクアベル ファーストエイドバッグ0.5L
#1123843 ¥ 1,350 (+税)
※中身は付属しません



モンベルストアで
安全登山セミナー開催中!

モンベル登山セミナー④
安全登山編
山でのトラブル対処法



開催店舗はモンベルのウェブサイトをご覧ください。



滑りにくい高機能ソール TRAIL GRIPPER

トレールグripper®

モンベルが独自に配合した素材と泥はけが
よいソールパターンにより、濡れた岩肌や木
道でも驚異的なグリップ力を発揮するソール。
※ほぼ全てのトレッキングブーツに採用しています。



🏠 テント泊登山

荷物の重量をしっかり支える
皮革製ハイカットブーツ

アルバインクルーザー® 2000 Men's
#1129463
¥ 26,800 (+税) GORE-TEX



🏠 山小屋泊登山

剛性に優れ、安定して
歩行できるミドルカットブーツ

タイオガブーツ Women's
#1129471
¥ 16,800 (+税) GORE-TEX



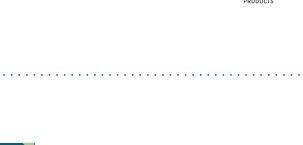
フットウェア

荷物量や、登山コースの状況に
応じて求める機能が変わります。
日帰りならミドルカット、山小屋泊
やテント泊ならミドルカット以上
の登山靴がおすすめ。

🏠 日帰り登山

軽量で柔らかな履き心地の
ミドルカットブーツ

ワオナブーツ Men's
#1129545
¥ 15,500 (+税) GORE-TEX



バックパック

自分の背面長に合ったバックパッ
クでないとい背負い心地が悪くなり
ます。購入の際は必ず試着をしま
しょう。

※女性専用モデルもあります。



🏠 日帰り登山

機能性に優れた
小型バックパック

ガレナバック 25L
#1133162
¥ 10,600 (+税)
※バックカバー付き

🏠 山小屋泊登山

ポケットが多く
使いやすい
バックパック

チャチャバック
40 Women's
#1123960
¥ 18,500 (+税)
※バックカバー付き



🏠 テント泊登山

ロールアップシステムを
採用した革新的な
大型防水バックパック

アルバインバック 60
#1133146
¥ 20,800 (+税)
※別売のトップリッド
(雨蓋)あり



水の侵入を防ぐ
アクアバリアサックが
付属します。



🌧️ 雨の時はバックカバーを

登山中に雨が降ってきた時は、別売りのバック
カバーを被せて荷物が濡れるのを防ぎましょう。
バックカバー付きのモデルもあります。

ボトル

こまめな水分補給は、特に汗をたくさんかく夏山
では重要。保温ボトルもお湯を入れたり、氷を
入れたりさまざまなシーンで活躍します。



バックパックから
のばしたチューブで
素早く水分補給ができる

トレールウォーターバック
2.0L
#1124768
¥ 3,100 (+税)



⚠️ 脱水症状に注意!

運動量や季節によって発汗量は大きく変わります。
ルート上に給水ポイントがない場合は、水筒も
余裕をもって容量の大きいものを選ぶように
しましょう。

保温・保冷効果に
優れたボトル

アルバイン
サーモボトル 0.5L
#1124617
¥ 3,500 (+税)



わずか18gの
軽量サングラス

トレールグラス PL
#1109199
¥ 8,900 (+税)



サングラス

強い紫外線から目を守るために
必要な装備です。

ポール

歩行をサポートして
くれる登山用具です。

2本ワンセットで使う
軽量ポール

アルバインポール
#1140210
¥ 4,600 (+税)
※1本単位で販売しています



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願いします。

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

★…必須 ○…状況に応じて用意



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』。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判／132ページ／税抜き価格 ¥880（+税）

＝ お得で便利な年間購読も受け付け中！ ＝

通常価格 12冊

本体価格 ~~10,560円~~ →

年間購読なら12冊＋Tシャツで

本体価格 ~~9,680円~~ →

岳人Tシャツ
セットでお届け！

年間購読
キャンペーン
実施中！



2色から選べる！



岳人別冊『夏山』

2020年6月初旬 発売予定

夏山シーズンに登りたい、おすすめの山を紹介したガイドブック。岳人編集部が厳選した日本各地の山の魅力や、山小屋リスト、ハウツーなど情報満載！（書影は2019年版です）
A4判／196ページ／（予定）

岳人ウェブサイト

▶ <https://gakujin.jp/>



保険も登山の“装備”のひとつ

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

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

選べる
2タイプ



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

登山技術と一緒に勉強
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
モンベル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・アウトドアアースギア商標）

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 106677

#1902311 20