

mont·bell

\安全・快適に登山を楽しむために必要な装備をご紹介/

登山装備

基本ガイド

2021 春夏
SPRING & SUMMER

ご自由にお取りください

撮影: 勝 保憲

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
ウェア	レインウェア(上下)	★	★	★
	行動着(長袖シャツなど)	★	★	★
	アンダーウェア	★	★	★
	ソックス	★	★	★
	グローブ	★	★	★
	帽子	★	★	★
	防寒着	★	★	★
	着替え(ソックス・アンダーウェア)	○	★	★
	サポートタイツ	○	○	○
	スパッツ	○	○	○
ギア	サングラス	○	○	○
	トレッキングブーツ	★	★	★
	バックパック	★	★	★
	バックカバー	★	★	★
	ポール(ポイントプロテクターも)	○	○	○
	ヘルメット	○	○	○
	ヘッドランプ(予備電池含む)	★	★	★
	水筒またはリザーバー	★	★	★
	保温ボトル	○	○	○
	クッカー・ストーブ・燃料	○	○	★
	食器・カトラリー	○	○	★
	テント	／	／	★
	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	／	○	○
	チェーンスパイク	○	○	○
	サンダル	／	○	○

チェック	アイテム	日帰り登山	小屋泊登山	テント泊登山
携行品	コンパス	★	★	★
	地図&マップケース	★	★	★
	時計	★	★	★
	タオル(手ぬぐい)	★	★	★
	洗面用具(歯ブラシなど)	○	★	★
	ロールペーパー・携帯トイレキット	○	○	○
	ガベッジバッグ(ゴミ袋)	★	★	★
	ライター・防水マッチ	○	○	★
	GPS・高度計	○	○	○
	筆記用具	○	○	○
緊急用品・その他	カメラ	○	○	○
	日焼け止め・リップクリーム	○	○	○
	ナイフ	○	○	○
	マスク	★	★	★
	救急用品・常備薬	★	★	★
	健康保険証・身分証明書	★	★	★
	携行食・非常食	★	★	★
	サプリメント	○	○	○
	登山届(事前提出)	★	★	★
	エマージェンシーシート ツェルト	★	★	／
	携帯電話	★	★	★
	補修用テープ・細引き	★	★	★
	エマージェンシーコール(ホイッスル)	★	★	★
	熊鈴・熊よけスプレー	○	○	○
	予備電池	★	★	★
	山岳保険	★	★	★

★…必須 ○…必要に応じて用意



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、知的好奇心を刺激する連載、役立つ登山情報などが満載です。

AB判 / 132ページ / ¥968(内税10%)

＝お得で便利な年間購読も受け付け中！＝

通常価格12冊 年間購読なら12冊
本体価格 ~~10,560円~~ (+税) → 本体価格 **9,680円** (+税)
(税込11,616円) (税込10,648円)



年間購読特典
岳人トートバッグ
プレゼント

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



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
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

選べる
2タイプ



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-005171 2022-03)

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・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。
「JETBOIL® (ジョンソン・アウトドア・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 552320
#1902311 21

登山スタイルに合わせた追加装備 /

小屋泊やテント泊にチャレンジするなら、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。



山旅の雰囲気を手軽に楽しむ!

小屋泊登山の追加装備



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小屋泊登山。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ート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。



防寒着

着替え

インナーシート



山の魅力をじっくりと体感できる!

テント泊登山の追加装備



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。



テント

スリーピングバッグ・マット

調理器具・食料

防寒着

着替え

※詳しい装備リストはP8でご確認いただけます

安全登山のために確認しよう /

登山の基本は「早立ち・早着き」

安全のために、早めの出発・早めの下山のスケジュールを組み、5時までは下山できる計画にしましょう。里山や低山であっても暗闇の中での行動は道迷いや転倒をしやすく危険です。

山岳保険で万が一に備える

救助が必要になった場合などに備えて山岳保険に加入しておきましょう。モンベルのアウトドア保険は、インターネットから手続きができ、即日から補償を開始できます。

新型コロナウイルス感染対策

会話をするときや、休憩のときなどはマスクを着用しましょう。

ウィックロン® ポケマスク ライト
#1124898 ¥1,078(内税10%)



必ず持っていきたい

「緊急時に役に立つ装備」

日没までに下山できなかった、怪我をしたなどの緊急時に役立つ装備です。テント泊や小屋泊はもちろん日帰り登山でも携行しておきましょう。

□ヘッドランプ

出かける前に電池が切れていないか必ず確認
パワー ヘッドランプ
#1124778 ¥3,190(内税10%)

※予備電池も必須



□ファーストエイドキット

絆創膏や痛み止め、テーピングテープなどを収納
ファーストエイドバッグS
#1133184 ¥4,070(内税10%)

※中身は付属しません



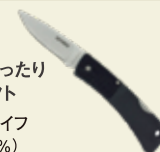
□ホイッスル

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 ¥629(内税10%)



□ナイフ

食べ物を切ったり、木を削ったり
わずか17gで軽量コンパクト
ウルトラライトLSTポケットナイフ
#1895007 ¥2,530(内税10%)



□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 ¥990(内税10%)



□ツェルト

風雨から身を守る
U.L.ツェルト
#1122705
¥18,150(内税10%)



登山に必要な装備

日帰りから
小屋泊
テント泊まで

澄み切った空気、木漏れ日が差し込む森、雄大な山々の美しさ……。登山では日常とは違う充実のひとつを感じることができます。ただし、山の中を安全・快適に歩くためには、十分な準備が必要です。ここでは日帰り登山から、憧れのテント泊登山まで、基本的な装備をご紹介します。



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エア、20～30L程度のバックパックなど、基本の装備だけで楽しめる日帰り登山がおすすめです。



ウエア

P4～5

✓登山に適したウエアを選ぼう

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。

POINT レインウエアは必須アイテム

山の天気は変わりやすい。雨で体を濡らしてしまうと低体温症におちいる危険があります。レインウエアは上下セットで必ず持っていきましょう。



バックパック

P6～7

✓20～30L程度の容量を

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。荷物が多くても安定して背負えるフレームを内蔵したモデルや、スピードハイクに適した軽量モデル、収納が多く機能性に優れたモデルなど、用途にあわせて選びましょう。



フットウエア

P6～7

✓ミドルカット以上がおすすめ

フットウエアは足首周りの高さによって、ローカット・ミドルカット・ハイカットと大きく3種類に分かれます。荷物の少ない日帰り登山ならミドルカット以上がおすすめです。



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%アップするとされています。紫外線対策のために、UVカットの帽子やグローブ、サングラスを用意しましょう。



モデル身長175cm・Mサイズ着用

【モデル着用ウエア】メッシュクラッシュャー キャップ ¥2,640 / U.L.ストレッチウインド パーカ Men's ¥8,360 / ウィックロン® ZEO ボーダー ロングスリーブT Men's ¥4,070 / ウィンドストッパー® ライトレッキンググローブ ¥3,630 / マウンテンガイド パンツ Men's ¥10,120 / フラットアイアンバック 23 ¥12,100 / アルパインボール アンチショック ¥5,500 (1本) / ラップランドストライダー MID Men's ¥16,280 ※価格はすべて税込み(内税10%)



ミドルレイヤー

空気の層を作り、保温性を確保しながらウェア内をドライに保ちます。
気温や体感温度に合わせて組み合わせ、快適な状態を保つようにしましょう。

通気
保温

ニットシャツ・シャツ

気温が高いとき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ものを選びましょう。

抜群の通気性を備え、
ベースレイヤーとしても使用可能



wickron

クール ロングスリーブ
ジップシャツ Men's
#1104930 ¥4,730(内税10%)

爽やかな着心地



wickron D.T.

WIC.ドライタッチ
ロングスリーブシャツ Men's
#1114378 ¥6,160(内税10%)

適度な保温と
速乾性に優れる



wickron ZEO

ウィックロン® ZEO ロングスリーブ
ジップシャツ Women's
#1104941 ¥4,730(内税10%)

保温性に優れ、心地よい肌触り



CHAMEECEE

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

薄手・通気性高い

厚手・保温性高い



ベースレイヤー

汗冷えを防ぐために、吸水速乾性のある化繊素材のアンダーウェアやTシャツを。

吸水
速乾

アンダーウェア

乾きにくいコットン製の下着は不向き。夏でも
汗冷えにくい化繊素材のものを選びましょう。

汗を素早く放出し、
保温性に優れる



ZEO-LINE

ジオライン® L.W. Tシャツ Men's
#1107484 ¥2,933(内税10%)

真夏にも最適な
薄手の清涼メッシュ素材



ZEO-LINE

ジオライン® クールメッシュ
タンクトップ Women's
#1107613 ¥2,090(内税10%)

タイツ

ショーツと組み合わせ
軽快なスタイルも可能。

抜群のストレッチ性を持つ
吸水速乾性素材のタイツ



ライトレールタイツ Men's
#1107141 ¥3,960(内税10%)

Tシャツ

気温が高ければ
速乾性のある
TシャツでもOK!

柔らかな風合いで
速乾性と通気性に優れる



wickron

WIC.T Women's mont-bell
#1114179 ¥2,640(内税10%)

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素材の
ものが足上げやすく、長時間の歩行に向いています。

ストレッチ性に
優れたパンツ



ストレッチ

ストレッチ
O.D.パンツ
Men's
#1105471
¥6,490(内税10%)

スリムなシルエットながら
足上げもしやすい



リッジライン

リッジライン®
パンツ
Women's
#1105522
¥7,370(内税10%)

キャップ&ハット

日差しをさえぎり、
頭部を保護します。



通気性に優れた
メッシュ生地を使用
メッシュクラッシャー
キャップ
#1118273
¥2,640(内税10%)



wickron

速乾性に優れた
プリントハット
WIC.ライトプリント
ショートプリムハット
#1118190
¥2,970(内税10%)

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。



wickron

適材適所の圧着で
歩行をサポート
WIC.サポーテック®
トレッキングソックス
#1118216 ¥1,980(内税10%)



MERINO WOOL

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%)



アウターレイヤー

風雨から体を守ります。
防水透湿性や保温性、軽量性など、用途に応じた機能で選びましょう。

防水
防風

レインウェア

山では天候の急変は当たり前。晴天時でも必ず携行しましょう。
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
レインウェアの定番

ストームクルーザー®
ジャケット Men's
#1128615
¥22,880(内税10%)



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
¥16,940(内税10%)



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
¥10,560(内税10%)



サンダーバス®
パンツ Women's
#1128638
¥6,930(内税10%)

ウインドシェル

防風性・透湿性に優れたウインドシェルは
晴れている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
ウインドブラスト
プリントパーカ Men's
#1103264
¥7,370(内税10%)



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
¥8,030(内税10%)

☑ CHECK 雨の日にレインウェアと合わせて着用することで快適性を高めます。



GORE-TEX

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



DRYTEC

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 ¥8,690(内税10%)



GORE-TEX

雨の日の
トレッキングで活躍
GORE-TEX ライトスパッツ
セミロング
#1129430 ¥4,290(内税10%)



小屋泊登山の追加装備

日帰り装備に宿泊アイテムが加わります。
ブーツは防水仕様で足首をしっかりサポートするものを。



バックパック

宿泊アイテムが加わるので
30～40L程度の中型が
おすすめです。

多彩なポケットを
備えた
中型バックパック
チャチャバック 35
Women's
#1123958
¥20,130 (内税10%)
※バックカバー付き

フットウエア



TRAIL
GRIPPER

GORE-TEX

長時間の歩行を
サポートする
ハイカットブーツ
ツオロミー® ブーツ
Women's
#1129468
¥20,130 (内税10%)

✓CHECK インナーシート

新型コロナウイルス感染リスク軽減の
ため山小屋にインナーシートを持参
しましょう。



肌触りがよく、
優れた通気性を持つ
キャンプシート
#1121197 ¥2,090 (内税10%)



テント泊登山の追加装備

日帰り装備に加え、テントや寝袋・マットや調理器具など、
必須アイテムが大幅に増えます。十分な体力も必要です。



バックパック

必要なアイテムが増えるので
50～60L程度の大型がおすすめです。

防水ロールアップシステムを
採用した革新的な大型バックパック

アルバインバック 60
#1133146 ¥22,880 (内税10%) ※別売のトップリッド(雨蓋)あり

水の浸水を防ぐ「アクアバリアサック」付属

防水素材を使用し、シームテープ処理を施した
「アクアバリアサック」。高い防水性を保ちながら
手早く荷室の開閉が可能です。



フットウエア

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
¥29,480 (内税10%)

TRAIL
GRIPPER

GORE-TEX



テント

軽量でコンパクトな
山岳モデルを選びましょう。



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

テント泊の場合は必須装備。
マットも必ず持っていきましょう。

EX 800
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
アルバインパッド25 150
#1124660 ¥9,900 (内税10%)
※ポンプバッグ(別売)あり

✓CHECK バーナー・山ごはん



バーナーを持っていると野外でお湯を沸
かすことができます。山ごはんは、お湯を
注いですぐにできるものがあります。

クッカーとバーナーが
オールインワン設計の調理器具

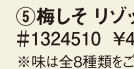
①JETBOIL®フラッシュ
#1824393 ¥16,280 (内税10%)

JETBOIL®専用のガスカートリッジ
②ジェットパワー-100G
#1824332 ¥506 (内税10%)



3分でできるフリーズドライの山ごはん

③ベーコンマトクリーム リゾッタ®
#1324514 ¥475 (内税8%)
④コーン リゾッタ®
#1324508 ¥421 (内税8%)
⑤梅しそ リゾッタ®
#1324510 ¥421 (内税8%)
※味は全8種類をご用意。



✓CHECK 防寒着

高山の朝夕は夏でも冷え込みます。
テント泊や小屋泊では防寒着は必須
です。気温や標高に応じて、最適な
保温力をもつ防寒着を用意しましょう。



EX 800

優れた保温性と
軽量性を両立
スペリオダウン®
ジャケット Men's
#1101466
¥14,520 (内税10%)



EXCELOFT

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
ジャケット Men's
#1101539
¥12,100 (内税10%)



防風性を持った
生地を使用
ウインドシェル
グローブ Men's
#1118255
¥4,180 (内税10%)



日帰り登山を想定した基本の登山装備

登山を始めるなら、まずは日帰りを想定した
基本の装備をそろえましょう！

バックパック

20～30L程度の小型がおすすめです。軽量モデル、収納力に
優れたモデルなど、用途にあわせて選びましょう。



多彩なポケットと通気性の良い
バックパネルを採用
ガレナバック 25 Women's
#1133164 ¥11,660 (内税10%)
※バックカバー付き



日帰り登山からスピードハイク
まで幅広く対応の軽量モデル
フラットアイアンバック 23
#1133212 ¥12,100 (内税10%)

フットウエア

ミドルカット以上が
おすすめです。



TRAIL
GRIPPER

GORE-TEX

軽装備の
トレッキングや
富士登山に最適。
ワオナブーツ Men's
#1129545
¥17,050 (内税10%)

TRAIL
GRIPPER オリジナルソール
「トレールグリッパー®」

トレールグリッパー®は接地面との密着性を高める独自配合のソール
です。岩肌などの微細な凹凸にもしっかりと食い込み、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。

雨のときはバックカバーを

雨が降ってきたときは、バックカバーを被せて
荷物が濡れるのを防ぎましょう。

✓CHECK おすすめアイテム

ボトル

登山では行動中に汗をたくさんかきます。こまめな水分補給が重要です。
保温ボトルは保温・保冷効果に優れたさまざまなシーンで活躍します。

バックパックを
下ろさなくても
水分補給ができる

トレールウォーターバック
2.0L
#1124768
¥3,410 (内税10%)



簡単にすぐ飲める



保温・保冷効果に
優れるボトル

アルバイン
サーモボトル 0.5L
#1124617
¥3,850 (内税10%)



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、余裕をもって容量の大きいボトルを選ぶようにしましょう。

サプリメント

効果的に摂取することで
登山中の筋疲労を和らげ、
回復を効率的に助けます。



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
¥1,620 (内税8%)

※1包単位でも販売しています
(¥194 (内税8%))



筋疲労の予防～回復
までを効果的にサポート
アウトドアサプリメント
ペプチエイド® 10袋入
#1324512
¥2,376 (内税8%)

※1包単位でも販売しています
(¥259 (内税8%))

熊鈴

野生動物に人の
存在を知らせます。

カラビナ付きなので
取り付け簡単

トレッキングベル
ラウンド モンタベア®
#1124802 ¥990 (内税10%)



雪渓
歩きに

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 ¥5,060 (内税10%)

岩場
歩きに

わずか225gの
軽量なヘルメット
L.W.アルバインヘルメット
#1124639 ¥9,790 (内税10%)