

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します

登山装備

基本ガイド

2022春夏
SPRING&SUMMER

ご自由にお取りください

✓ 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。現地にお問い合わせ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	○	○	★
携行品	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	○	○	○
	チェンスパイク(アイゼン)	○	○	○
	サンダル	○	○	○
	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	○	○	○	
ガベージバッグ(ゴミ袋)	★	★	★	
ライター・防水マッチ	○	○	★	
GPS・高度計	○	○	○	
筆記用具	○	○	○	
カメラ	○	○	○	
日焼け止め・リップクリーム	○	○	○	
ナイフ	○	○	○	
緊急用品・その他	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(予備バッテリー含む)	★	★	★
	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

モンベルの修理サービス

- ✓ 製品の機能を完全修復
- ✓ 正規パーツで自然な仕上がりに

末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...

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





132ページ / ¥968(内税10%)

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。

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年を通し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

オンラインでも申し込み可能 <https://hoken.montbell.jp/>

モンベル保険ウェブサイト

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)

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

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

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/>

- 記載されている価格の有効期限は2022年7月31日です。
- 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。
- “*”または“○”が付された機材は、株式会社モンベルの登録商標または商標です。ただし、下記の機材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・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



#1902311 22



『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



山上に泊まり、朝日や夕日を楽しめる小屋泊登山。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ャツが必要となる場合があるので、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!

テント泊登山の追加装備



山での衣食住を、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。



→ 詳しい装備リストはP.7へ

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、早めの出発・早めの下山を心がけ、日没の1時間前までに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

ケガや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。



インターネットから手続きOK モンベルのアウトドア保険 翌日から補償を開始できる

登山時のエチケット

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 日没まで下山できなかった、怪我をしたなどの緊急時のために、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。

緊急時に役に立つ装備

□ 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 #1124888 ¥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

エマーゼンシーコール #1124247 ¥629(内税10%)



□ ナイフ

マルチツール 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%)



□ エマーゼンシーシート

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%) ※ポールは別売りです



登山に必要な装備

ウェブサイトはこちら
はじめての山歩き
基本装備ガイド



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とき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。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

登山がはじめてなら、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から始めましょう。



ウエア

P.4~5

▲ 登山に適したウエアを選ぼう

- レイヤリング(重ね着)で、衣服内を常にドライで快適に
アウトター・ミドル・ベースの3層で構成するレイヤリングの基本を知り、快適な衣服内環境を保ちましょう。 → 詳しくは、P.4
- 雨や汗冷えに対応できる、速乾素材が重要

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もの。晴れの子報であっても、上下セットで必ず持っていくようにしましょう。雨で体を濡らしてしまうと低体温症の危険も。



バックパック

P.6~7

▲ 20~30L程度の容量がおすすめ

- 基本の装備が機能的に入り、身体にフィットするものを
収納スペースの多いモデルや、シンプルな軽量モデルなどから
行先やスタイルにあわせて選びましょう。体格にあったものを選ぶ
ことで、疲れにくく、より快適に登山を楽しむことができます。



フットウエア

P.6~7

▲ ミドルカット以上の防水仕様を

- 登山道の複雑な地形での足運びをサポート
足首や足裏に大きな負担がかかる山歩き。適度な足首周りの
サポート力と、ソールの剛性、防水透湿性を備えた靴を選びま
しょう。必ず試し履きをし、違和感や痛みがないか確認を。脚へ
の負担を軽減するトレッキングポールの併用もおすすです。



POINT 紫外線対策にサングラスや手袋、帽子を

標高が1,000m高くなると紫外線量は10%アップするとされています。
紫外線から肌や目を守るためのアイテムを用意しましょう。



モデル身長175cm・Mサイズ着用

【モデル着用ウエア】O.D.キャップ ¥2,090 / ウインドブラスト バーカ Men's ¥6,050 / WIC.ドライタッチ ロングスリーブシャツ Men's ¥6,160 / ジョライン L.W. Tシャツ Men's ¥2,933 / ウィックロンZEOサーマル グローブ ¥2,530 / O.D.パンツ Men's ¥8,250 / ハイキングバック 23 ¥9,240 / アルパインクルーザー-800 Men's ¥21,450 / アルパイン カーボンボール アンチショック ¥8,580(1本) ※価格はすべて税込み

ミドルレイヤー

メインの「行動着」、休憩中や肌寒い時に羽織る「保温着」としての役割があります。気温や体感温度に応じて組み合わせます。

シャツ・Tシャツ

保温性を確保し、日焼けやケガの予防になる長袖がおすすめ。



フリース



優れた通気性を備え、ベースレイヤーとしても使用可能
クール ロングスリーブ
ジップシャツ Men's
#1104930 ¥4,730(内税10%)

薄手・通気性高い

wickron D.T.



肌離れがよく、爽やかな着心地
WIC.ドライタッチ
ロングスリーブシャツ Men's
#1114547 ¥6,160(内税10%)

wickron ZEO



適度な保温性を備え、速乾性に優れた
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%)

CRIMEECE



保温性・通気性に優れ、保温着にも、行動中のアウターとしても活躍
シャミーズ™ ジャケット
Women's
#1114433 ¥5,500(内税10%)

厚手・保温性高い

ベースレイヤー

肌に直接触れ、体から出た汗や熱を効果的に発散する役割があります。汗を素早く吸収して乾かす、化繊素材のものを選び、汗冷えを防ぎましょう。

アンダーウェア

夏なら、汗冷えしにくい化繊素材のものを選びましょう。



ZEO-LINE



汗を素早く放出し、保温性に優れる
ジオライン® L.W. Tシャツ Men's
#1107484 ¥2,933(内税10%)

ZEO-LINE



真夏にも適した薄手の清涼メッシュ素材
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



テーピング理論によるサポートと段階着圧を備える、薄手の高機能タイツ
サポーテックタイツ Men's
#1107698 ¥9,240(内税10%)

POINT

気温が高ければ、速乾性のあるTシャツでもOK



柔らかい風合いで速乾性と通気性に優れた
wickron
WIC.T Women's mont-bell
#1114179 ¥2,640(内税10%)

パンツ

登山ではストレッチ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。



ストレッチ性に優れたショートタイツと組み合わせると軽快に



O.D.ショーツ Men's
#1105670 ¥5,390(内税10%)

スリムなシルエットながら足上げもしやすい



ガイドパンツ
ライト
Women's
#1105684 ¥7,370(内税10%)

キャップ&ハット

紫外線から肌を守り、頭部を保護します。



ツバが柔らかく小さくためる
O.D.クラッシュバル
キャップ
#1118692 ¥2,310(内税10%)



速乾性に優れた
WIC.ライトプリント
ショートプライムハット
#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タイプがおすすめ。汗や蒸れを軽減する化繊素材や、防臭効果のあるウール素材を。



着圧機能で歩行をサポート
WIC.サポーテック®
トレッキングソックス
#1118216 ¥1,980(内税10%)



防臭性と耐久性に優れたメリノウールトレッキングソックス
Women's
#1118422 ¥1,980(内税10%)

ウェアの選び方

登山中は状況に応じてウェアを調整しよう!



ウェアの組み合わせ (レイヤリング)

外衣:アウターレイヤー、中間着:ミドルレイヤー、下着:ベースレイヤーの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。

アウターレイヤー
風・雨などから体を守る

ミドルレイヤー
保温性を確保しつつ蒸れを逃す

ベースレイヤー
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℃下がるという、登山口から山頂までの気温差や、行動中の発汗・体温の上昇を考慮したウェ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、ウェアを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という考え方です。

ベースレイヤーには、速乾素材を

汗で濡れたままのウェアは、乾くまで体温を奪い続けま。これを「汗冷え」といい、ひどい場合は低体温症に陥り、命の危険を招きます。汗冷えを防ぐために、すばやく乾く、速乾性素材を使用したベースレイヤーを選ぶことが重要です。



アウターレイヤー

風や雨、寒さから体を守ります。上下セパレートタイプで、防水透湿性や保温性、軽量性など、用途に応じた機能を選びましょう。

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ィンドジャケットとしても使うことができます。



軽くしなやかな着心地
GORE-TEX®採用モデル

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
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%)

POINT

レインウェアとの併用で快適性を高めるアイテム



防水透湿性に優れたレインハット
GORE-TEX プリントハット
#1128586 ¥5,170(内税10%)



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



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%)

ウィンドシェル

防風性・透湿性に優れ、晴れているときの後継歩きなどに適しています。



コンパクトに収納でき携行に便利なパーカ
ウィンドブラスト
プリントパーカ Men's
#1103264 ¥7,370(内税10%)



防風・透湿性に優れたメッシュ裏地付き超軽量モデル
ウルトラライトシェル®
パーカ Women's
#1106687 ¥8,030(内税10%)

小屋泊登山の追加装備

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。バックパックや靴はサポート力のあるものを。

バックパック

フレーム入りで安定性に優れ、ハーネスやウエストベルトの構造がしっかりした30〜40L程度の中型バックがおすすめ。



フィールドでの機能性と快適性を兼ね備えたモデル
チャチャバック 35
#1133301 ¥23,100(内税10%)
※バックカバー付き

フットウエア

荷物量も多く、足場も悪いので、足首までしっかり覆うミドルカットやハイカットを選びましょう。



柔らかい履き心地と高い安定感を両立
アルパインクルーザー® 800 Women's
#1129629 ¥20,900(内税10%)

インナーシート

顔周りが寝具に触れず、衛生面に配慮することができます。



レクタングラー シーツ
#1121421 ¥3,300(内税10%)

テント泊登山の追加装備

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。

バックパック

テント泊装備を余裕をもって収納できる50〜60L程度の大型バックがおすすめ。

防水ロールアップシステムを搭載した大型バックパック
アルパインバック 60
#1133146 ¥24,200(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インナーバッグ。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

重い荷物を体をしっかり支え、長距離の歩行をサポートする、ソールの固いハイカットモデルを。

荷物の重量をしっかりと支えるハイカットブーツ
アルパインクルーザー® 2300 Men's
#1129517 ¥27,280(内税10%)



テント

軽量でコンパクトな、耐風性に優れた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。マットも持っていきましょう。



優れたクッション性と保温性で快適な心地
U.I. 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%)
※ポンパック(別売)あり

バーナー・山ごはん

野外でお湯を沸かせ、温かい食事が楽しめるバーナー。山ごはんには、お湯を注ぐタイプが軽量で手間いらず。



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



③カレー リゾット®
#1324507 ¥421(内税8%)
④ビビンバ リゾット®
#1324516 ¥475(内税8%)
⑤デミグラス リゾット®
#1324517 ¥475(内税8%) ※味は全10種類をご用意。

防寒着は必携アイテム

高山の朝夕は夏でも冷え込みます。気温や標高に応じ、最適な保温力をもつ防寒着を用意しましょう。



保温性と軽量性に優れたダウンモデル
スペリオダウン® ジャケット Men's
#1101466 ¥14,520(内税10%)



保温性と透湿性を高立した化繊綿モデル
U.I. サーマラップ ジャケット Men's
#1101539 ¥12,100(内税10%)



防風性に優れた
ウィ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

安全、快適に登山を楽しむための基本装備

バックパック

防寒着や食料を入れて余裕がある、20〜30L程度の小型バックがおすすめです。



通気性の良いバックパネルと多彩なポケットを採用
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%)

POINT

雨のときはバックカバーを
雨天時にはバックパックにも雨用のカバーを付け、荷物の濡れを防ぎましょう。



詳細はこちら

フットウエア

荷物量が少ない日帰り登山でも、柔らかすぎないミドルカット以上のモデルを。



軽装備のハイキングに適したミドルカットブーツ
マウンテンクルーザー® 600 Men's
#1129635 ¥19,690(内税10%)

TRAIL GRIPPER オリジナルソール「トレールグripper®」

接地面との密着性を高めるモンベル独自配合のゴムを使ったアウトソールです。岩肌などの微細な凹凸にもしっかりと食い込み、強い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。



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。保冷・保温ボトルはインスタント食品用にお湯を入れておくのにも便利。



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%)



保冷・保温効果に優れたボトル
アルパインサーモトル 0.75L
#1124766 ¥4,400(内税10%)

直飲みキャップタイプ
アルパインサーモトル アクティブ 0.5L
#1124885 ¥3,850(内税10%)



詳細はこちら

サングラス

強い紫外線から目を守るために。



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%)



詳細はこちら

ポール

脚への負担を減らし歩行をサポートします。



アルパインカーボンポール アンチショック
#1140191 ¥8,580(内税10%)
※1本単位で販売しています



詳細はこちら

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、余裕をもつて容量の大きいボトルを選ぶようにしましょう。

おすすめアイテム

行動食・サプリメント

登山では、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™ パー ロングトレール
#1324504 ¥1,620(内税8%)
#1324518 ¥248(内税8%)



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%))



アウトドアサプリメント ペプチアイド® 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る
トラッキングベル
ラウンド モンタペア®
#1124802 ¥990(内税10%)



コースによって必要な装備

残雪のあるコースでは、滑り止めの軽アイゼンやチェンスパイク。岩壁を歩くコースや火山では、ヘルメットが必要です。



雪深歩きに

ブーツの上から履くように簡単に装着できる
チェンスパイク
#1129490 ¥5,060(内税10%)



詳細はこちら



岩場歩きに

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%)



詳細はこちら