

## ✓ 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<br>✓ | アイテム              | 日帰り<br>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           | ○         |
| ギア  |           | スパッツ              | ○         |
|     |           | 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(先端のキャップも)     | ○         |
|     |           | 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・保冷ボトル          | ○         |
|     |           | 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(アイゼン)    | ○         |
|     |           | サンダル              | ／         |

|                                 | チェック<br>✓ | アイテム                | 日帰り<br>登山 |
|---------------------------------|-----------|---------------------|-----------|
| 携<br>行<br>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<br>急<br>用<br>品<br>・<br>そ<br>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<br>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          | ○         |

★・・・必須 ○・・・必要に応じて用意

### メンバーの 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

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... さまざまなメンバー製品の修理を承っています。

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



132ページ / ￥1,100(内税10%)

### 山岳『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/>



### メンバーのアウトドア保険 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-007087 2025-03)

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メンバー・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)

- 記載されている価格の有効期限は2024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“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)」 「BOA® (BOA Technology 社商標)」

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 000005 884857  
#1902311 24

## 基本編

安全・快適に登山を楽しむための装備をご紹介します

# 登山装備

## ガイド 2024

WEB 特集  
ページはこちら



監修 山岳『岳人』雑誌

『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。

千畳敷カールを登る 撮影: 北本直己

mont·bell



# 安全・快適に楽しむための 日帰り登山の主な装備

山を安全・快適に歩くためには、適切な装備が必要です。  
無雪期の登山を想定した基本装備についてご紹介します。



## バックパック

### POINT

- 容量は荷物の量に合わせて選ぶ
- 体にフィットするものを
- 雨天に備えバックカバーも用意

ウエストベルト、チェストサポートが付いたモデルはフィット感が高く、肩への負担を軽減します。

日帰りおすすめサイズ 20～25L



## 登山靴

### POINT

- 雨天やぬかるみも歩ける防水性
- 足首を保護するミドルカット以上を
- 購入前には必ず試し履きでチェック



登山スタイルやコースに応じて適した登山靴を選びましょう。

## ポール

歩行時のバランスを保ち、転倒を防ぎます。登りでは推進力を、下りでは脚にかかる負担を和らげます。

折りたたみ式ならバックパックの中に収納可能



## ウェア

### POINT

- ストレッチ性に優れ動きやすさを重視
- 肌着は汗冷えしない速乾性
- 日帰りでも防寒対策はしっかりと

動きやすさや、速乾性に優れたウェアを選びます。行動中は脱ぎ着をして快適温度を保ちましょう。

### レインウェア

雨天や強風に備えてレインウェアは必携です。日帰り登山でも上下で必ず携行しましょう。



### トレッキングパンツ

足上げしやすく動きやすいものを。使用する時季に合った生地厚を選ぶことで、体温調整がしやすくなります。



### 帽子／グローブ／ソックス

熱中症や日焼けを予防する帽子。グローブは行動時に手を保護します。ソックスはくるぶし以上の丈でクッション性に優れたものを用意します。



日帰り登山からステップアップするなら

山小屋泊装備  
についてはこちら



テント泊装備  
についてはこちら



【モデル着用アイテム】3Dメッシュキャップ ¥2,860 / ウインドブラスト パーカ Men's ¥7,700 / ウィックロン® ZEO ロングスリーブ ジップシャツ Men's ¥5,390 / クリフパンツ ライト Men's ¥8,690 / クールグローブ Men's ¥3,190 / マウンテンクルーザー 400 BOA® Men's ¥23,980 / ディナリ バック 25 ¥12,100

## 安全登山の心得

### 登山計画と早立ち・早着き

登山の基本は「早立ち・早着き」です。遅くとも日没の1時間前までには下山できる計画を立てます。下山が日没に間に合わないようなら登頂していかなくても引き返しましょう。暗闇の中での行動は道迷いや転倒の危険があります。

### 山歩きのマナーと安全対策

●登山道でのすれ違いは「登り優先」が基本。道を譲るときは、滑落の危険がある谷側ではなく、身を寄せやすい山側に避けましょう。  
●道に迷ってしまったら、現在地を確認できる場所まで引き返すのが基本です。そのまま進んだり、沢を下ったりするのは危険です。

### アウトドア保険で万が一に備える

山で救助が必要になった場合やケガをした場合など、状況によっては多額の費用がかかります。万が一の事態に備えて保険に加入しておきましょう。対象とする山のレベル、補償内容に応じて選びます。

## 快適登山の 秘訣

## レイヤリングで快適に

気温は標高が100m上がるごとに約0.6℃下がるといわれます。登山口から山頂まで行動中の快適さを保つには「レイヤリング《重ね着》」で体感温度を調整することが重要です。ウェアの役割を3つのレイヤーに分けて考え、状況に応じて脱ぎ着し、気温や体感温度、天候の変化に対応します。

### 3つのレイヤーの役割



### アウターレイヤー

防水 防風

#### 雨や風から身体を守る

→ レインウェア、ソフトシェル、ウインドシェルなど

### ミドルレイヤー

保温 通気

#### 保温性を確保しつつ蒸れを逃す

→ Tシャツ、シャツ、フリース、インシュレーションなど

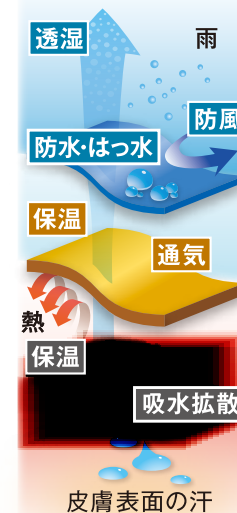
### ベースレイヤー

吸水拡散 保温

#### 汗冷えを防ぎ、暖かさを保つ

→ アンダーウェア、Tシャツなど

レイヤリングについてもっと詳しく!



### 行動中の脱ぎ着(例)

#### 行動中

天候や気温、運動量に応じてアウターやミドルを脱ぎ着して調整する



#### 休憩時

携行してきた防寒着を着用し、汗冷えしないよう工夫をする



強風時や稜線で風が強く体が冷えるときはアウターを羽織る



#### 雨天や降雪時

上下別のレインウェアは必携! 風よけとしても活躍







## 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、用途に応じた機能を意識しましょう。

### レインウェア

晴天時でも上下を必ず携帯。防風性も高いのでウインドシェルとしても使えます。



レインウェア  
一覧はこちら



**SUPER DRYTEC**

優れた透湿性を持つ  
スーパードライテック  
採用モデル

スーパードライテック®  
ピークシェール ジャケット Men's  
#1128703/¥24,200



**GORE-TEX**

軽くしなやかな  
着心地のゴアテックス  
採用モデル

ストームクルーザー®  
ジャケット Women's  
#1128617/¥26,400



**GORE-TEX**

ウインドブレーカーや  
防寒着としても活躍する  
レインパンツ

ストームクルーザー®  
パンツ Women's  
#1128536/¥17,050

### ウインドシェル

防風性に優れ、  
晴天時の稜線などで活躍。



ウインドシェル  
一覧はこちら



動きやすさと軽量性を備えた  
超軽量シェル

U.L.ストレッチ ウインドパーカ Men's  
#1103306/¥9,680



プリント柄が楽しい  
軽量シェル

ウインドプラス プリントパーカ Women's  
#1103331/¥8,580

### ソフトシェル

防風性と保温性を備え、  
中間着としても使える高機能ウェア。



ソフトシェル  
一覧はこちら



高いストレッチ性と  
防風性を備える

クラッグジャケット Men's  
#1106725/¥12,980



前面は防風性、  
背面は通気性を確保

クロスランナー ジャケット Women's  
#1106722/¥11,550



## ミドルレイヤー

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・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。



**wickron ZEO**

空気層を備え  
汗冷えにくい

ウィックロン® ZEO ロングスリーブ  
ジップシャツ Men's  
#1104940/¥5,390



**wickron**

柔らかい肌触りの  
薄手の素材のシャツ

WIC.ライト プリント  
ロングスリーブシャツ Women's  
#1114496/¥8,250



**wickron**

暑い時季の  
アクティビティ全般に対応

クール ロングスリーブ  
ジップシャツ Men's  
#1114631/¥5,280



シャツ  
一覧はこちら

### フリース

保温力と通気性をバランス  
よく備えた中間着です。



**CLIMAPLUS**

高いストレッチ性を持ち  
運動量の多いシーンで活躍

トレールアクション  
ジャケット Men's  
#1106731/¥9,020



フリース  
一覧はこちら

### 防寒着

高山では夏でも冷え込みま  
す。気温や標高に応じて準  
備しましょう。



**EX 800**

軽量コンパクトで  
暖かいダウンジャケット

スペリオダウン® ジャケット Men's  
#1101661/¥17,050



**EXCELOFT**

保温性と伸縮性を備え  
アウターとしても活躍

U.L.サーマラップ ジャケット Women's  
#1101598/¥15,620



防寒着  
一覧はこちら



## ベースレイヤー

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

アンダーウェア  
一覧はこちら



コンディションに応じて素材と厚みを選択します。

**ZEO-LINE**

速乾性に優れる  
化繊素材

軽量で速乾性に優れ、  
オールシーズン活躍

ジオライン® L.W.  
ラウンドネックシャツ Men's  
#1107732/¥3,740



**SUPER MERINO WOOL**

発熱性と保温性に  
優れる天然素材

汗冷えにくく  
消臭性に優れる

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/¥6,600

### タイツ

ハーフパンツと  
組み合わせて使用。



タイツ  
一覧はこちら



サポート機能を搭載した  
薄手の高機能タイツ

サポーテック®タイツ Men's  
#1107698/¥9,900

Tips

**wickron**

SUPER WICKORY FIBER



ベースレイヤーは  
速乾性のある  
TシャツでもOK

WIC.T アクティブ  
#1114724/¥3,190



Tシャツ  
一覧はこちら

### トレッキングパンツ

ストレッチ性があり  
動きやすいものがおすすめ。



パンツ  
一覧はこちら



**ストレッチ**

適度なハリ・コシを  
備えた生地で  
快適な着用感

O.D.パンツ  
ライト Men's  
#1105661/¥7,590



**2WAY ストレッチ**

スリムな  
シルエットながら  
足上げしやすい

ガイドパンツ ライト  
Women's  
#1105684/¥8,360

### ソックス

蒸れを軽減する化学繊維素材や、  
消臭効果のあるウール素材を。



ソックス  
一覧はこちら



**wickron**

SUPER WICKORY FIBER

素早く乾き、  
クッション性に  
優れる

WIC.トレッキング  
ソックス Men's  
#1118208  
¥1,870



**MERINO WOOL**

消臭性と  
保温性に  
優れる

メリノウール ウォーキング  
ソックス Women's  
#1118425  
¥1,815

日  
焼  
け  
対  
策

### キャップ&ハット



帽子  
一覧はこちら



高い通気性を持ち、  
暑い季節でも快適  
フリース ワークキャップ  
#1118696/¥2,970

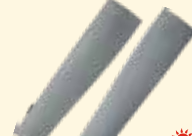


高い紫外線カット  
効果を備える  
WIC.UVテクト ハット  
#1118857 ¥3,850

### アームカバー



アームカバー  
一覧はこちら



涼しく日焼けを防ぐ  
WIC.クールアームカバー  
#1108911/¥1,870

### サングラス



サングラス  
一覧はこちら



反射光を抑えクリアな視界を確保  
PLトレッキンググラス  
#1109126 ¥10,450

### ニットキャップ



ウール素材で暖かい

メリノウール ジャカード ウォーマーキャップ  
#1118236/¥4,290

### ネックゲーター



軽量コンパクトで暖かい

シャミース™ ネックゲーター  
#1118161 ¥1,980

### グローブ



**DRYTEC**

雨天時に活躍する防水仕様

ドライテック® レイングローブ  
#1118864 ¥7,920



薄手で速乾性に優れる

シャミース™ グローブ Men's  
#1118478/¥1,980



グローブ  
一覧はこちら

防  
寒  
対  
策



## バックパック

日帰り登山なら20～30Lが使いやすい。雨に備えてバックカバーも忘れずに。

バックパック  
一覧▶



25  
リットル



多彩なポケットを備え  
使いやすい  
ヌプリバック 25  
#1133432/¥16,280

30  
リットル



蒸れにくく快適な  
背負い心地を実現  
レラバック 30 Women's  
#1133423/¥20,570



### Tips

ジャストフィット  
バックカバー



急な降雨への備えに

20～110Lとあらゆる  
容量に対応する幅  
広いラインアップの  
軽量バックカバー

トレール  
ウォーターバック



こまめな水分補給

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 1.5L  
#1134192/¥3,410

## フットウェア

荷物の量や登山道の状況に応じて選ぶ。日帰りなら軽量なミドルカットの登山靴がおすすめ。フットウェア  
一覧▶



TRAIL  
GRIPPER



軽量で日帰りハイキングに  
適した全天候型ブーツ  
マウンテンクルーザー200  
Men's  
#1129648/¥19,800

TRAIL  
GRIPPER



BOAフィットシステムを採用し  
脱ぎ履きがしやすい  
マウンテンクルーザー400 BOA®  
Women's  
#1129646/¥23,650

TRAIL  
GRIPPER

モンベル  
オリジナルソール



トレールグリッパー®

従来のソールを遥かにしのぐ  
グリップ力はスリップによる  
転倒などのリスクを軽減し、  
安定した蹴り出しを実現。

### Tips



雨や小石が靴の中に入  
るのを防ぐ

GORE-TEX  
ライトスパッツ セミロング  
#1129430/¥5,940

## バーナー・クックウェア

バーナーがあれば山で温かい食事や飲み物が楽しめます。

バーナー・クックウェア  
一覧▶



クッカーとバーナーが  
オールインワン設計の  
調理器具  
JETBOIL® マイクロモ  
#1824380/¥24,200



細口で飲みやすく、  
耐久性に優れたボトル  
クリアボトル アクティブ 0.75L  
#1134198/¥2,090



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



耐久性・耐蝕性に優れた  
チタン製カップ  
チタン シェラカップ 280  
#1124915/¥2,310

## 食事・行動食

お湯を注ぐだけで簡単にできるフリーズドライや体をサポートするサプリメント。食品・サプリメント  
一覧▶



3分でできる  
フリーズドライの山ご飯  
カレー リゾッタ®  
#1324507/¥490



登山をはじめ持久力を必要とする  
アクティビティに適した行動食  
アウトドアエナジー™バー ロングトレール  
#1324518/¥270



パフォーマンスを上げ、  
疲れを残さないための  
アミノ酸サプリメント  
アウトドアサプリメント  
アミノサミット® 3500  
#1324503/¥194



2種類のプロテインと  
クエン酸を配合した  
サプリメント  
アウトドアサプリメント  
ペプチアイド®  
#1324511/¥259

## その他ギア

登山を安全・快適にするアイテムを状況に応じて追加します。

アクセサリー  
一覧▶



クッション

お尻の冷えを防ぎ  
休憩時を快適に  
トレール クッション  
#1134108/¥1,980



携帯トイレ

軽量コンパクトな  
携帯トイレ  
O.D.トイレキット 3個入り  
#1150112/¥880



ナイフ

便利な機能を搭載した  
多機能ナイフ  
ビクトリノックス クライマー  
モンベルロゴ  
#3506666/¥4,400

## コースによって必要な装備



ヘルメット

岩稜線や落石が  
あるコースでは  
ヘルメットを着用  
L.W.アルバインヘルメット  
#1124639/¥9,790



ヘルメット  
一覧▶



ポール

脚の負担を減らし  
歩行をサポート  
アルバイン  
フォールディングポール 120  
#1140266/¥11,000  
※1本単位での販売です。



ポール  
一覧▶



軽アイゼン

コース上に  
積雪がある場合は  
軽アイゼンを準備  
チェーンスパイク  
#1129490/¥6,600



軽アイゼン  
一覧▶

## 必携装備

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

応急処置セットを  
コンパクトに収納  
ファーストエイドバッグ S  
#1133184/¥4,620

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/¥770

ヘッドランプ



日帰りでも必ず携行  
予備電池も忘れずに  
パワー ヘッドランプ  
#1124888/¥3,190

エマージェンシーシート



体から放出される熱を  
反射し体温低下を緩和  
コンパクトマルチシート  
#1124616/¥1,650

ツェルト



※ポールは別売りです。  
風雨から身を守る  
U.L.ツェルト  
#1122705/¥22,000

※エマージェンシーシートがツェルトのどちらか一方を用意しましょう。



## 山小屋泊登山に 必要な追加装備

日帰り装備に、着替えや洗面用  
具など宿泊アイテムをプラスし  
ます。山小屋によってインナー  
シートが必要になる場合があ  
るので事前に確認しましょう。

インナーシート



顔周りが布団に  
触れない独自のデザイン  
レクタングラー シーツ  
#1121455/¥3,850

スタップバック



着替え  
などの  
収納

着替えなどを濡れから守る  
アクアベルスタップバック 5L  
#1133283/¥2,200

ポーチ



小物の収納に便利  
ライトポーチ S  
#1123679/¥2,640

ウェットティッシュ



身体を清潔に保つ  
O.D.ポケット ウェットティッシュ  
#1150108/¥126