基本編

安全・快適に登山を楽しむための装備をご紹介

登山装備ガイド2025

WEB特集ページはこちら

立山トレッキング。雷鳥沢に向かって歩く
撮影：西 雄司

監修 山岳雑誌『岳人』

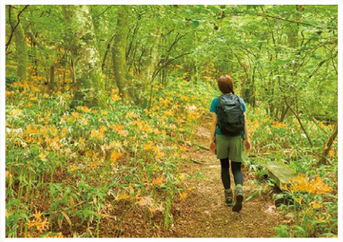
『岳人』編集部が、登山装備のポイントやおすすめのアイテムをご紹介します。

mont·bell

安全・快適に楽しむために

日帰り登山の基本装備

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



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なくても下山しましょう。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、山側に身を寄せましょう。
●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。

ウエア

POINT

- □ ストレッチ性に優れ動きやすいものを
- □ 肌着は汗冷えしない速乾性の高いものを
- □ 日帰りでも防寒対策はしっかりと

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

レインウエア

雨天や強風に備えてレインウエアは必携です。日帰り登山でも上下を携行しましょう。

トレッキングパンツ

足上げしやすく動きやすいものを。使用する季節に合った厚みの生地を選ぶとよいでしょう。

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。

バックパック

POINT

- □ 荷物の量に合わせて容量を選ぶ
- □ 体にフィットするものを
- □ 雨天に備えパックカバーも用意

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 20～30L

登山靴

POINT

- □ 雨天時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。登りでは推進力を高め、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

【モデル着用アイテム】ストレッチ O.D.ワークキャップ ¥3,600 ／ストームクルーザー®ジャケット Men's ¥22,000 ／クリフライトパンツ イージーフィット Men's ¥7,800 ／ WIC. クール トレッキング グローブ Men's ¥3,600 ／マウンテンクルーザー 400 ウィズ ゲーター Men's ¥25,300 ／バランスライト 30 ¥12,100 ／アルパインポール ¥8,000

日帰り登山からステップアップ！

テント泊装備

登山装備ガイド「テント泊編」パンフレットをご覧ください。

WEBページはこちら

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快適な行動を保つには「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。ウエアの役割を3つの層（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。

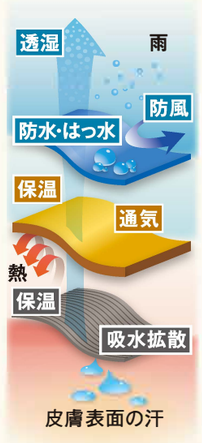
レイヤリングについてもっと詳しく！

【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
→ レインウエア、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、保温材入りウエアなど

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
→ アンダーウエア、Tシャツなど



【行動中の衣服調節（例）】

アウターレイヤー

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

晴天でも上下を必ず携行。防風性も高いのでウインドシェルとしても使えます。

レインウエア一覧はこちら

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

ストームクルーザー®
ジャケット Men's
#1128733／¥22,000

GORE-TEX PRODUCTS

脇部に換気口を搭載した
ゴアテックス採用モデル

テンペスト ジャケット
Women's
#1128723／¥34,200

GORE-TEX PRODUCTS

軽くしなやかな着心地の
ゴアテックス採用モデル

GORE-TEX レインパンツ
Women's
#1128726／¥20,500

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

耐久性と軽量コンパクト性を
バランスよく両立

ウインドブラスト パーカ Men's
#1103322／¥8,400

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 Women's
#1103307／¥10,230

ソフトシェル

防風性と保温性を備え、
中間着しても使える高機能ウエア。

ソフトシェル一覧はこちら

防風シェルに裏地を
組み合わせ快適な着心地

ライトシェル ジャケット Men's
#1106714／¥9,600

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 Women's
#1106726／¥12,430

ミドルレイヤー

保温 通気

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 SUPER WICKDRY FIBER

優しい肌触りと機能性を
両立した快適素材

WI C. T
アクティブ
#1114724／¥3,300

wickron ZEO

空気層を備え
汗冷えしにくい

ウィックロン®ZEO ロングスリーブ
ジップシャツ Women's
#1104941／¥5,500

wickron SUPER WICKDRY FIBER

柔らかい肌触りで
通気性に優れたシャツ

WI C.ライトシングルポケット
ロングスリーブシャツ Women's
#1114834／¥6,900

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。

CHAMEECE

フリース一覧はこちら

薄手ながら暖かく、心地よい
肌触りのシャミース™を使用

シャミースジャケット
Men's
#1114432／¥7,040

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

ストレッチ性に
優れ動きやすい
ショーツ

キャニオンショーツ
Men's
#1105739／¥7,700

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カーゴパンツ ライト
Men's
#1105772／¥11,800

2WAY ストレッチ

縦横2方向の
ストレッチ性を備え
足上げしやすい

クリフライトパンツ
イージーフィット Women's
#1105774／¥7,300

ベースレイヤー

吸水拡散 保温

汗を素早く速乾し、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。

アンダーウエア

アンダーウエア一覧はこちら

気温やアクティビティに応じて素材と厚みを選択します。
厚みは薄手、中厚手、厚手をラインアップしています。

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を

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

汗冷えしにくく、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／¥7,040

タイツ

タイツ一覧はこちら

ハーフパンツと
組み合わせて使用。

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／¥10,340

ソックス

ソックス一覧はこちら

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。

wickron SUPER WICKDRY FIBER

クッションになる
パイル面を外側に
設けたソックス

WI C.トレッキングオーパイル
ソックス Women's
#1118867
¥1,870

MERI NO WOOL

ウールを使用した
指間が蒸れにくい
5本指ソックス

メリノウール トレッキング
5トゥソックス Men's
#1118614
¥2,600

日焼け・暑さ対策

キャップ

通気性・速乾性に
優れる素材を使用

WI C.クールキャップ
#1118938／¥4,000

アームカバー

日焼けを涼しく防ぐ

WI C.クール アームカバー
Women's
#1118959／¥2,400

UV UPF30

アームカバー一覧はこちら

サングラス

反射光を抑えクリアな視界を確保

トレールグラス スモール ワイドレンズ
#1109256／¥7,700

サングラス一覧はこちら

TIPS　風の力で暑い時も涼しく快適に

詳しくはこちら

FanBlow ファンブロー®

暑い時季に活躍する
ファンとバッテリーが
取り付けられるベスト

ファンブロー ベスト
#1132243／¥9,900

風量は4段階で調節可能
ファンブロー システム用
ファン
#1132244／¥7,000

ファン専用のバッテリー
ファンブロー システム用
バッテリー 19V
#1132245／¥15,400

寒さ対策

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。

防寒着一覧はこちら

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 Women's
#1101662／¥17,050

STRETCH EXCELOFT

蒸れにくさと適度な保温性を
備える軽量ジャケット

EXライト サーマラップ ジャケット Men's
#1101688／¥15,400

グローブ

グローブ一覧はこちら

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／¥2,200

ニットキャップ

帽子一覧はこちら

ウール素材で暖かい

ライトリブニット
ワッチキャップ #2
#1118680／¥2,750

バックパック

日帰りなら20～30Lが使いやすい。雨に備えてバックカバーも忘れずに。に

バックパック一覧▶

25リットル

多彩なポケットを備え、
収納力に優れるパック
ガレナパック25
#1133162／¥16,500

30リットル

操作性・防水性に優れる
ロールアップシステムを搭載
アルチプラノ パック30
#1133466／¥17,000

TIPS

急な降雨への備えに

ジャストフィット
バックカバー
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

こまめな水分補給

トレール
ウォーターパック
バックパックを下ろさなくにても水分補給ができる
トレールウォーターパックに5L
#1134192／¥3,410

フットウエア

日帰りなら軽量で足首をサポートしてくれるミドルカットがおすすめ。

フットウエア一覧▶に

防滴性とストレッチ性のある
ゲーター一体型
マウンテンクルーザー400
ウィズ ゲーター Men's
#1129702／¥25,300

軽量でやわらかいミドルカットの
全天候型ブーツ
マウンテンクルーザー600
Women's
#1129636／¥22,550

TIPS

雨や小石が靴の
中に入るのを防ぐに

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が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。

ドライテック ライトスパッツ
#1129785／¥5,100

コースによって必要な装備

ヘルメット
岩稜や落石が
あるコースでは
ヘルメットを着用
L.W.アルパインヘルメット
#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
アルパイン
フォールディングポールに20
#1140266／¥12,300
※1本単位での販売です。

ポール一覧

軽アイゼン
ブーツの上から
簡単に装着できる
チェーンスパイク
#1129740／¥6,050

軽アイゼン一覧

緊急時に
役立つ
アイテムに

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に役立つ装備です。に

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／¥5,200

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
マルチパワー ヘッドランプ
#1134204／¥2,970

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に
#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かツェルトのどちらか一方を用意しましょう。

ボトル

水分補給に欠かせないアイテム。サーモボトルがあれば温かい食事も楽しめます。

ボトル一覧▶

登山用に開発した
軽量コンパクトで
保温性に優れたボトル
アルパイン
サーモボトルに5L
#1134167／¥4,400

細口で飲みやすく、
耐久性に優れたボトル
クリアボトル
アクティブに0.75L
#1134198／¥2,300

TIPS

川や湖などから、安全な飲料水を確保できる

携行性に優れた
ポータブル浄水器
ウォーターフィルター
#1134272／¥6,600

詳しくは
こちら
にに

食事・行動食

軽量で持ち運びしやすく栄養価の高い食べ物がおすすめです。

食品・サプリメント一覧▶に

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

1分でできる山のおかず
手軽にタンパク質を補給
リゾッタ® サラダチキン ガーリック
#1324523／¥550

持久力を必要とする
登山に適した行動食
アウトドアエナジー™バー ロングトレール チョコ&ナッツ
#1324518／¥270

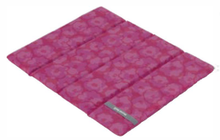
疲労軽減・回復促進を
効果的にサポート
アウトドアサプリメント 1Dayセット
#1324532／¥770

※食品の価格は内税8%です。

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個入りに
#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
モンベルロゴに
#3506666／¥4,950

防犯スブレー
万が一に備える
護身・防犯スプレー
ペッパージェル ウィズ
アタッチメント クリップ
#1899172／¥1,650

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
#1134180／¥990

TIPS

万が一の熊との遭遇に備える

熊よけスプレー
強力な熊撃退
成分を配合
フロンティアーズマン
マックス ベアスプレー
234mL
#1899175／¥12,100

レンタル受付中
モンベルストアでは
熊よけスプレーの
レンタルができます。
詳しくは
こちら

山小屋泊登山に便利な追加装備に

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ツが必要になる場合があるので事前に確認しましょう。

インナーシーツ

使用例
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

スタッフバック

着替え
などの
収納
着替えなどを濡れから守る
アクアペルスタッフバッグ5L
#1133283／¥2,600

ポーチ

小物の収納に便利
ライトポーチ S
#1123679／¥3,000

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

☑ 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
ウエア		レインウエア(上下)	★
		行動着(長袖シャツなど)	★
		アンダーウエア	★
		ソックス	★
		グローブ	★
		帽子	★
		防寒着	○
		着替え(ソックス・アンダーウエア)	○
		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	★
		パックカバー(モデルに応じて用意)	○
		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)	★
		水筒またはウォーターパック	★
		保温・保冷ボトル	○
		クッカー・ストーブ・燃料	○
		食器・カトラリー	○
		チェーンスパイク(アイゼン)	○

	チェック✓	アイテム	日帰り登山
携行品		コンパス	★
		地図&マップケース	★
		時計	★
		タオル(手ぬぐい)	★
		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	○
		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)	★
		携帯電話(予備バッテリー含む)	★
		エマージェンシーシート またはツェルト	★
		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	○
		山岳保険	★

★・・・必須 ○・・・必要に応じて用意

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はん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-007672 2026-03)

モンベル・アウトドア・チャレンジで登山に挑戦

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

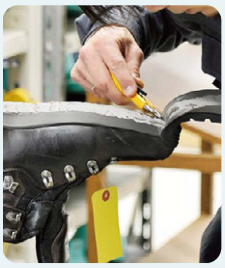
初級〜上級まで幅広くご用意
トレッキング

mont-bell outdoor challenge

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

✓製品の機能を完全修復
✓正規パーツで自然な仕上がり



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)
◎ウエアやバッグの生地破れ修理　◎フットウエ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/

山岳雑誌『岳人』

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。

毎月15日発売
132ページ/¥1,100(内税10%)

詳細はウェブサイトでご確認ください
https://gakujin.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
フリーコール 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2025年7月31日です。
●本誌掲載の価格はすべて税込価格です。
●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。
「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 000006 269349
#1902311 25