

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 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。



ウェア

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 **20～30L**



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



日帰り登山からステップアップ!

【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



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

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。

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。ウェアの役割を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

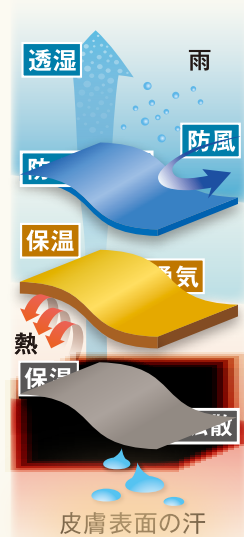
→ Tシャツ、シャツ、フリース、保温材入りウェアなど

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

→ アンダーウェア、Tシャツなど



【行動中の衣服調節(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





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



脇部に換気口を搭載した
ゴアテックス採用モデル

テンベスト ジャケット
Women's
#1128723/¥34,200



軽くなやかな着心地の
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。



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



ウインドシェル
一覧はこちら

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。



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



ソフトシェル
一覧はこちら



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 WICKORY FIBER

優しい肌触りと機能性を
両立した快適素材

WIC.T
アクティブ
#1114724/¥3,300



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 Women's
#1104941/¥5,500



wickron
SUPER WICKORY FIBER

柔らかい肌触りで
通気性に優れたシャツ

WIC.ライト シングルポケット
ロングスリーブシャツ Men's
#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

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



フリース
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》

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

クリフナイトパンツ
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。

アンダーウェア

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。

アンダーウェア
一覧はこちら



ZEO-LINE

速乾性に優れた
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

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



MERINO 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トウソックス 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
WIC.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
WIC.クール アームカバー
Women's
#1118959/¥2,400



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



アームカバー
一覧はこちら

UV
UPF30

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

スベリオダウン® ジャケット Women's
#1101662/¥17,050

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

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

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。 **バックパック 一覧▶**



25
リットル



多彩なポケットを備え、
収納力に優れたバック

ガレナバック 25
#1133162/¥16,500

30
リットル



操作性・防水性に優れた
ロールアップシステムを搭載

アルチプラノ バック 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
ウォーターバック

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

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。 **フットウェア 一覧▶**



TRAIL
GRIPPER



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

TRAIL
GRIPPER



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

DRYTEC



ドライテック ライトスパッツ
#1129785/¥5,100

TRAIL
GRIPPER

モンベル
オリジナルソール

トレールグリップパー*

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。

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 120
#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

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ク S
#1133184/¥5,200

ホイッスル



自分の位置を
知らせるのに役立つ
エマーゼンシーコール
#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

エマーゼンシーシート



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

※エマーゼ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。

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を楽しめます。

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 0.5L
#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 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



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です。

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



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。

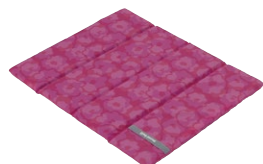
その他ギア

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
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/¥4,950

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
フロンティアズマン
マックス ペアスプレー
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



防犯スプレー

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



山小屋泊登山に 便利な追加装備

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

スタッフバック



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

着替え
などの
収納

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

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
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	○
緊 急 用 品 ・ そ の 他		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)	★
		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

選べる 2タイプ

1年を通じてアウトドアを楽しむなら



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

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)

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

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

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/>



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

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 25