

mont·bell

山岳雑誌『岳人』監修

雪山装備

基本ガイド

2019-20冬

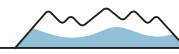
ご自由にお取りください

監修 山岳雑誌『岳人』

山のプロフェッショナル揃いの
岳人編集部が、雪山登山のポイントや
おすすめアイテムをご紹介します。

快晴の伯耆大山、剣ヶ峰を望む稜線を歩く

登山 装備リスト



日帰りの山行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。ご不明な点はモンベルスタッフまでお気軽にご相談ください。

	雪山登山	スノーハイイク	スノーシュー		雪山登山	スノーハイイク	スノーシュー		雪山登山	スノーハイイク	スノーシュー
ウェア				携行用具				スノーギア			
☐ アルパインローゼング(ジャケット・パンツ)	★	★	★	☐ ヘッドランプ	★	★	★	☐ アイゼン(12本爪)	★	○	○
☐ 行動着(シャツ・フリース)	★	★	★	☐ 水筒・保温ボトル	★	★	★	☐ 軽アイゼン・スノースパイク	○	★	○
☐ ネックゲーター・バラクラバ	★	★	★	☐ コンパス	★	★	★	☐ スノーシュー(かんじき)	○	○	★
☐ アンダーウェア(シャツ・タイツ)	★	★	★	☐ 地図&マップケース	★	★	★	☐ ビッケル&ビッケルリーシュ	★	○	○
☐ ソックス	★	★	★	☐ 時計	★	★	★	☐ アバランチギア(ビーコン・ゾンデ・ショベル)	★	○	○
☐ グローブ(アウター・インナー)	★	★	★	☐ ロールペーパー	★	★	★	☐ 救急用品・常備薬等	★	★	★
☐ 帽子	★	★	★	☐ 携帯トイレキット	★	★	★	☐ 健康保険証・身分証明書	★	★	★
☐ 防寒着	★	★	★	☐ ガベッジバッグ(ゴミ袋)	★	★	★	☐ 登山届(事前に提出)	★	★	★
☐ スパッツ	★	★	★	☐ 着替え(ソックス・アンダーウェア)	★	★	★	☐ ツェルト・エマージェンシーシート	★	★	★
☐ サングラス・ゴーグル	★	★	★	☐ クッカー・ストーブ・燃料	○	○	○	☐ 携帯電話	★	★	★
ギア				☐ 食器・カトラリー	○	○	○	☐ ダクトテープ・細引き	○	○	○
☐ 冬季用登山靴	★	★	★	☐ ライター・防水マッチ	○	○	○	☐ エマージェンシーコール	○	○	○
☐ バックパック	★	★	★	☐ GPS・高度計	○	○	○	☐ ラジオ	○	○	○
☐ 防水バッグ	★	★	★	☐ 筆記用具	○	○	○	☐ 使い捨てカイロ	○	○	○
☐ ボール(スノーバスケット必須)	○	★	★	☐ カメラ	○	○	○	☐ 傷害保険・傷害総合保険	★	★	★
☐ ヘルメット	○	○	○	☐ 日焼け止め・リップクリーム	★	★	★				
★…必須 ○…状況に応じて準備				☐ ナイフ	○	○	○				
				☐ スベアグローブ	★	★	★				
				☐ 携行食・非常食	★	★	★				
				☐ 予備電池・予備燃料	★	★	★				



モンベルストアでセミナー開催中！
服装や装備の疑問にお答えします。

日帰り程度の雪山登山を安全に楽しむのに適した服装や装備をわかりやすくご案内します。



雪山登山のはじめ方

セミナーの詳細や実施店舗はモンベルホームページをご覧ください< <https://store.montbell.jp/> >



モンベル・アウトドア・チャレンジで
雪山登山の技術を実地で学ぼう！

雪山登山をより安全に楽しむために、最も重要なビッケルワークとアイゼンワークなどの技術を習得できる講習会を開催しています。



イベントテーマ「雪山登山技術実践講習会」
各イベントの詳細はモンベルホームページをご覧ください< <https://event.montbell.jp/> >



コースガイドも満載 山岳雑誌『岳人』

山岳雑誌『岳人』は、散策を楽しむハイカーや登山愛好者から雪山登山をたしなむ熟練登山者まで、“岳(やま)”を愛するすべての人へお届けする山岳雑誌です。コースガイドも充実しており、登山に行く前の情報収集にも最適。この機会にぜひ一読ください。[毎月15日発売 880円(+税)]

岳人のお求めはモンベルストアもしくはオンラインストアにて

岳人公式ウェブサイト: <https://www.gakujin.jp/>



年間購読
キャンペーン
実施中！

岳人
Tシャツ
プレゼント！



＝ 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)

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。
「GORE-TEX®」、ゴアテックス®(日本ゴア株式会社商標)
「ジェットボイル®」(ジョンソン・アウトドアーズギア商標)

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



1 000004 030804
#1902310 19-20

まずは**装備**を整えよう！

基本的な 雪山装備

アイウェア

アイウェアは雪面から照り返す紫外線を防ぐための装備。吹雪のときはゴーグル。それ以外はサングラスが使いやすいでしょう。

ウェア

雪山のウェア選びは夏山登山と同様にレイヤリング(重ね着)を基準に考えます。大きく分けるとアウターレイヤー・ミドルレイヤー・ベースレイヤーの3層で構成されます。

グローブ

防水のアウターと保温性のあるインナーの組み合わせが一般的。さらにもう一枚薄手のインナーを着用し、濡れに備えて、予備のグローブも携行しましょう。

スパッツ

雪の侵入を防ぎ、保温効果を高めてくれる。膝下まで雪に埋まる状況で役立つ装備。

アイゼン

硬く凍りついた雪面や雪の付いた岩稜を確実に捉えるには10本爪、12本爪のアイゼンが必要です。

帽子

凍傷を避けるため、耳まで覆える保温性の高いニットキャップがおすすめ。遮蔽物のない稜線歩きの時は、顔全体を守るために目出し帽をかぶります。

バックパック

背面のバックパネルに雪が付着しにくく、ピッケルが装着できるモデルであれば、夏山登山で使っているバックパックを流用できます。テント泊など荷物が多くなる場合は大型のモデルが必要です。

ピッケル

斜度のきつい雪面を登る際のサポートや滑落停止にも使える重要な装備。傾斜が緩いところではトレッキングポールを使います。

フットウェア

雪山登山用のフットウェアはアイゼンが外れないようにソールが全く曲がらないようになっていて、保温材が封入されています。

休憩時には ダウンを着よう

行動していない時は、体を冷やさないようにダウンウェアを着ます。スタップバッグに収納して、バックパックに入れておきましょう。



【モデル着用商品】●ウール ワッチキャップ マウンテン ¥2,700 ●L.W.アルパインゴーグル HD ¥6,200 ●ストリームパーカ Men's ¥33,800 ●アルパインパンツ Men's ¥28,800 ●アルパインバック 60 ¥20,800 ●アルパイン テックグローブ Men's ¥17,900 ●グレイシャー ¥8,500 ●2ウェイピッケルリーシュ ¥2,400 ●GORE-TEX アルパインスパッツ ¥6,800 ●アルパインクルーザー ¥2800 ¥42,800 ●LXF-12アイゼン ¥17,900 ※価格は全て税抜き

安全登山のために認識しよう 雪山で気をつけること Check!

✓ 天候や山の状況を事前にリサーチ

雪山の天気は変わりやすく、天候によって行動が大きく左右されます。近郊の低山といえども、急な吹雪でホワイトアウトしたり、雪が深く、思うように行動ができない場合もあります。天気予報や、山小屋の発信している情報を事前に確認しましょう。

✓ 低体温症と凍傷にならないために

低体温症と凍傷は低温下で引き起こされます。予防にはまず保温が大切。衣服など身につけたものを濡らさないこと、風をシャットアウトすること、肌を露出しないことなどがポイントです。雪山に適したウェアを選びましょう。

冬の山歩きを**目一杯楽しむ**ために

雪山で必要な装備

どこまでも突き抜けるような青空と真っ白な雪に覆われる冬の山々。楽しみがいっぱいの雪山の世界を楽しむために必要な装備をご紹介します。

雪山登山は別世界、冬はオフシーズンという人は多い。たしかに、冬は他のシーズンと比べて山の状況や気象条件が過酷になり、それに対応する技術も必要です。しかしそれだけに、雪山でしか味わうことのできない素晴らしい景色やシーンが数多くあります。逆に言えば、技術を身に付け、敷居を下げられれば、オフシーズンはなくなり、二気に山の世界が広がるのです。

雪山のカテゴリーは3つ。ひとつは最低限の装備があれば、他のシーズン同様の技術で楽しめるスノーハイク。主に低山が対象となります。

もうひとつは、気象や雪崩などの雪山の知識をしっかりと学んで臨む雪山登山です。アイゼンやピッケルなどを使いこなさなければならず、場合によってはロープワークも必要になります。

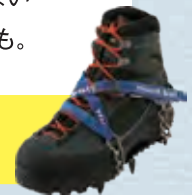
スノーシューハイクは、積雪が多ければどこでも楽しむことができるアクティビティです。積雪量によってはスノーハイクでも雪山登山でもスノーシューやワカンには必須のアイテムになります。



スノーハイク

初めての雪山なら
森林限界以下の低い山で楽しむ
スノーハイクがおすすめ。
樹氷など、冬にしか見られない
自然の造形とも出合えるかも。

足元は**軽アイゼン**



CASE 02 スノーシューハイク

ふわふわの雪原を自由に歩けるのが
魅力のスノーシューハイク。
動物の足跡を探す
アニマルトラッキングなど、
自然観察も楽しめます。



足元は**スノーシュー**

雪山登山

森林限界以上の標高の山で、
アイゼンやピッケルを使用して
山頂を目指すのが雪山登山。
頂きからみる絶景と達成感
はたえようありません。

足元は**アイゼン**



雪や風から体を守る アウターレイヤー

風雪から体を守るアルパインウエアは、雪山のアウターレイヤーとして開発されたウエア。表地に滑り止め加工をされた生地が使用されている点が、レインウエアとの大きな違いです。



雪山登山に適した
高強度モデル

ストリームパーカ Men's
#1102482
¥33,800(+税)



レイヤリングしやすい
1枚地

アルパインパンツ Men's
#1102469
¥28,800(+税)



保温材入りで
幅広く使える

ドロワット®パーカ Women's
#1102490
¥32,800(+税)



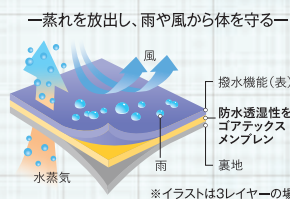
ヒップと膝に保温材を
封入したモデル

インシュレーテッド
アルパインパンツ Women's
#1102495
¥26,400(+税)

雪山で信頼のおける防水透湿性素材
ゴアテックス ファブリクス

長年の実績で培われた防水耐久性、透湿性、防風性を備えた信頼できる素材、ゴアテックス ファブリクス。モンベルでは、厳しい山岳環境が想定される雪山登山用のアルパインウエアに採用しています。

GORE-TEX
PRODUCTS

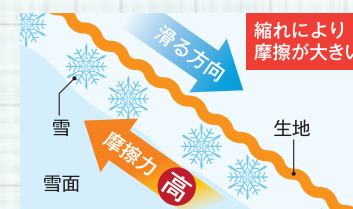


ゴアテックス製品は
このタグが目印!



雪面で滑りにくい
アルパインウエア
の特長

繊維にねじりが加わっているため雪面での摩擦が大きく、滑りにくい。



保温性を確保しつつ蒸れを逃す ミドルレイヤー

フリースやソフトシェルなど、さまざまなアイテムから選べるミドルレイヤー。汎用性の高いフリースが一般的ですが、防風性と撥水性があり、荒天時以外はアウターとしても使えるソフトシェルも便利です。

防風性に優れアウターとしても
使えるハイブリッドウエア

ソフト
シェル



防風性と保温性に優れたソフトシェル

ノマドジャケット Men's
#1106574
¥12,000(+税)

ノマドパンツ Men's
#1105544
¥9,800(+税)

スタッフバッグに収納でき
お手入れもしやすい

化繊綿
ウエア



伸縮性と透湿性に優れた薄手の化繊綿

U.L.サーマラップジャケット Men's
#1101539
¥11,000(+税)

U.L.サーマラップ パンツ
#1101543
¥9,600(+税)

保温性と透湿性に優れ、
使いやすいミドルレイヤー

フリース



軽くて暖かい厚手のフリース

クリマエア®ジャケット Men's
#1106660
¥8,600(+税)

フリース



抜群のストレッチ性のタイツ

トレールアクションタイツ Men's
#1105540
¥5,800(+税)

汗を素早く吸水拡散 ベースレイヤー

行動量が多く汗をかくような状況には、吸水拡散性に優れた化繊素材のアンダーウエアを、保温性を重視するならメリノウールを使ったものがおすすめです。



SUPER MERINO WOOL
調湿性と保温性に
優れたウール素材

スーパーメリノウール M.W.
ラウンドネックシャツ Women's
#1107574
¥5,100(+税)

スーパーメリノウール M.W. タイツ Women's
#1107240
¥4,600(+税)



ZEO-LINE
UNDERWEAR

速乾性に優れた
化繊素材

ジオライン® M.W.
ラウンドネックシャツ Men's
#1107282
¥4,300(+税)

ジオライン® M.W. タイツ Men's
#1107287
¥4,200(+税)

厚みは3種類から選べます



ウエアの組み合わせで体温調節

雪山ウエアのレイヤリング

はじめは寒くても、登っていると汗をかくほど暑くなったり、風が吹く稜線では凍えるほど寒かったりと、雪山では状況によって体感温度が大きく変わります。快適に行動するには、運動量と山域、自分の寒さへの耐性を考慮してウエアを組み合わせ(レイヤリング)、状況に合わせてこまめに脱ぎ着して、汗をかきすぎないようにすることが重要です。



アウターレイヤー

雪や風から体を守る

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

汗を素早く吸水拡散



レイヤリングはシチュエーションに合わせて調整しよう!

レイヤ
リング
例

樹林帯のハイクアップなど
風もなく行動量が多い時

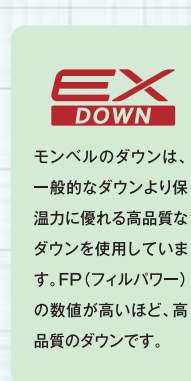


稜線上での行動など
風雪があり気温が低い時



休憩中に役立つ
ダウンウエア

ダウンウエアはミドルレイヤーに分類されますが、行動中には暑すぎるので休憩中や宿泊時に着るのが一般的です。



高い防風性、防滴性と
透湿性に優れた軽量パーカ
イグニスダウン パーカ Men's
#1101594
¥33,000(+税)



高品質なダウンを
たっぷり封入
アルパイン ダウンパーカ Men's
#1101407
¥18,500(+税)

バックパック

バックパックの容量は、必要な装備の量で変わります。雪山での使用に適した機能を備えたモデルを選びましょう。

前面にホルダーがついているとピッケルを装着することができます。

背面のバックパネルがメッシュを使用していないモデルを。雪が附着しにくい。

20
リットル

シンプルな軽量バック
バランスライト 20
#1123880
¥5,800 (+税)

33
リットル

スノーシューを外付けできるバック
ランドナーバック33
#1123967
¥17,500 (+税)

60
リットル

防水インナーを備えた大型バック
アルバインバック 60
#1133146
¥20,800 (+税)

ヘルメット

稜線など、滑落の危険がある箇所では、ヘルメットを装着します。

滑落、落石から頭を守る
L.W.アルバインヘルメット
#1124639
¥8,900 (+税)

アイウェア

雪面から照り返す紫外線による目の炎症を防ぐため、雪山ではUVカットのアイウェアを携帯しましょう。風が強い稜線ではゴーグル。森林限界以下で風の弱い状況ではサングラスが使いやすいでしょう。

約80gの超軽量ゴーグル
L.W.アルバインゴーグル HD
#1109168
¥6,200 (+税)

約19gの軽量な偏光サングラス
トレールグラス ワイドレンズ PL
#1109187
¥8,900 (+税)

ボトル・バーナー

雪山では休憩中にお湯を飲んで体を温めます。保温ボトルは必ず持っていきましょう。バーナーがあれば雪からお湯を作ることができます。

−6℃まで安定した火力を発揮する
JETBOIL® ミニモ
#1824381
¥19,500 (+税)

高い保温力の軽量ボトル
アルバイン サーモボトル 0.5L
#1124617
¥3,500 (+税)

雪崩に備える三種の神器

雪崩が予想される山域やルートの場合、アバランチ（雪崩）ギアを携帯することが推奨されています。いざという時にキチンと使えるように、捜索訓練などで使い方を確認しておきましょう。

雪を掘って埋没者を救出
アルバインスノーショベル
#1124576
¥4,000 (+税)

電波信号を送受信するギア
ビーコン
※モンベルストアで取り扱いあり

雪面にさして埋没者を探す
アバランチゾンデ 240
#1124786
¥5,900 (+税)

中綿入りの防滴グローブ

ウインタートレッキンググローブ Men's
#1108664
¥4,400 (+税)

スノーシュー スノーハイク

厚手のウールソックス

メリノウール アルバインソックス
#1118418
¥2,200 (+税)

スノーハイク スノーシュー 雪山登山

防水透湿性と操作性に優れた

アルバイン テックグローブ Men's
#1118549
¥17,900 (+税)

雪山登山

耳まで隠れるニットキャップ

ワッチキャップ
ダイヤモンドロゴ
#1118589
¥2,700 (+税)

雪山登山 スノーシュー スノーハイク

稜線上で顔全体を守る目出し帽

ネオプレン フェイスバラクラバ
#1118168
¥3,400 (+税)

雪山登山

帽子・グローブ・靴下

手や耳などを冷やさないように、グローブや帽子を装着しましょう。靴下を選ぶ際は、使用する登山靴に合わせて試着しましょう。

登山靴・アイゼン

雪山登山で使用する登山靴は保温材が封入されているものを。アイゼンと靴には相性があるので、持っている靴に試着してサイズ合わせをしましょう。

簡単に装着できる6本爪アイゼン
スノースパイク6 クイックフィット
#1129613
¥5,800 (+税)

スノーハイク

ワンタッチ式の12本爪アイゼン

LXF-12アイゼン
#1141154
¥17,900 (+税)

雪山登山

冬の低山ハイクなどで活躍するブーツ

アルバインクルーザー® 2300 Men's
#1129517
¥24,800 (+税)

スノーハイク スノーシュー

保温材入りの雪山登山用ブーツ

アルバインクルーザー® 2800
#1129514
¥42,800 (+税)

雪山登山

ピッケル・アイゼン選びの参考に！

モンベル ストアで配布中！
スノーギアパンフレット

ピッケルやアイゼンの選び方をスノーギアパンフレットでご紹介しています。

レバーで簡単に操作可能

アルバインボール カムロック
#1140214
¥4,800 (+税)

雪山登山 スノーシュー スノーハイク

ポールを雪上で使うときに

スノーバケット
#1140228
¥480 (+税)

ストレートシャフトの軽量ピッケル

グレイシャー
#1141140
¥8,500 (+税)

雪山登山

ピッケルに装着する流れ止め

2ウェイピッケルリーシュ
#1124253
¥2,400 (+税)

ポール・ピッケル

森林限界以下の山ではトレッキングポールがあると便利。雪山登山では、滑落停止やバランス補助などさまざまな用途で活躍するピッケルも使います。

雪山でのもしものにそなえる モンベルのアウトドア保険

登山中のケガや遭難事故による捜索・救助費用などを補償する保険への加入は、雪山登山の“必須装備”といっても過言ではありません。モンベルではピッケル・アイゼンなどの登山用具を使用した本格的な山岳登山向けに、短期補償型と長期補償型の2種類の保険をご用意しています。

短期補償型(保険期間: 1泊2日から6泊7日まで)

モンベル 山行保険 (運動等危険補償特約付 国内旅行傷害保険)

【取扱代理店】株式会社ベルカディア 【引受保険会社】AIG損害保険株式会社

■お問い合わせ／モンベル・アウトドア・チャレンジ本部事務局

0120-938-593 ※フリーコールは携帯・IP電話からはご利用になれません。 携帯・IP電話 06-7220-3393 <https://hoken.montbell.jp/>



(D-004150 2020-10)

長期補償型(保険期間: 1・3・5年まで)

モンベル 山岳保険 (運動等危険補償特約付 傷害総合保険)

スノーシュー

平坦な雪原でハイキングをする際や、雪深い斜面を登る時など、さまざまな場面で活躍します。用途によって適したスノーシューが変わるので、モンベルストアで配布しているパンフレットなどを参考に。

平地での散策に適したモデル
ツリーライン25
#1831927
¥28,000 (+税)

伸縮性に優れた軽量なスパッツ

ストレッチドライテック®
ロングスパッツ
#1129459
¥6,000 (+税)

スノーハイク スノーシュー

高強度生地を使用したスパッツ

GORE-TEX
アルバインスパッツ
#1129441
¥6,800 (+税)

雪山登山

スパッツ

フットウェアの上に装着して、雪が靴の中に入るのを防ぎます。雪山登山用の爪数の多いアイゼンを使う場合は、高強度素材を使用したものを選びましょう。