

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、適した装備が異なります。
ご不明な点は、お近くのモンベルストアでお気軽にご相談ください。

		雪山登山	スノーハイク	スノーシュー			雪山登山	スノーハイク	スノーシュー			雪山登山	スノーハイク	スノーシュー
ウェア	☐ アルパインクローゼング(ジャケット・パンツ)	★	★	★	携行用具	☐ ヘッドランプ	★	★	★	スノーギア	☐ アイゼン(10・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	○	○	★
	☐ アンダーウェア(シャツ・タイツ)	★	★	★		☐ 地図&マップケース	★	★	★		☐ ピッケル&ピッケルレリーシュ	★	○	○
	☐ 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	★	★	★		☐ ファーストエイドキット	★	★	★
	☐ 帽子	★	★	★		☐ 携帯トイレキット	★	★	★		☐ 健康保険証・身分証明書	★	★	★
ギア	☐ 防寒着(ダウンジャケットなど)	★	★	★	☐ ガベッジバッグ(ゴミ袋)	★	★	★	☐ 登山届(事前に提出)	★	★	★		
	☐ スパッツ(インナースパッツも含む)	★	★	★	☐ 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	★	★	★		
	☐ 冬季用登山靴	★	○	○	☐ 食器、カトラリー	○	○	○	☐ ダクトテープ・細引き	○	○	○		
	☐ バックパック	★	★	★	☐ ライター・防水マッチ	○	○	○	☐ ホイッスル	★	★	★		
	☐ 防水バッグ	★	★	★	☐ GPS・高度計	○	○	○	☐ ラジオ	○	○	○		
	☐ ボール(スノーバスケ必須)	○	○	★	☐ 筆記用具	○	○	○	☐ カイロ	○	○	○		
	☐ ヘルメット	★	○	○	☐ カメラ	○	○	○	☐ 傷害保険・傷害総合保険	★	★	★		
★…必須 ○…状況に応じて準備					☐ 日焼け止め・リップクリーム	★	★	★	マスク・アルコール消毒液 除菌タオル・ティッシュペーパー チャック付きゴミ袋	★	★	★		
					☐ ナイフ	★	★	★						
					☐ スベアグローブ	★	★	★						
					☐ 携行食・非常食	★	★	★						
					☐ 予備電池・予備燃料	★	★	★						

雪山での
もしもに
そなえる

モンベルのアウトドア保険

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
日帰りから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)

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)

【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

フリーコール

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。

0120-938-593

携帯・IP電話から06-7220-3393 <https://hoken.montbell.jp/>

(D-006147 2023-11)

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、最も重要なピッケルワークやアイゼンワークなどの技術を学べ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ウェブサイトをご覧ください
<https://event.montbell.jp/>

■お問い合わせ

フリーコール

0120-936-007(携帯・IP電話からTEL:06-6538-0208)

コースガイドも満載

山岳雑誌『岳人』

『岳人』は、散策を楽しむハイカーや登山愛好者、雪山に登る熟練登山者まで、“岳”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。この機会にぜひご一読ください。

[毎月15日発売 税込¥990]

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/>

年間購読特典

U.L.ショルダープレゼント！

＝ 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

1冊分おトク！

本体価格 ~~10,800~~円(+税) → 本体価格 9,900円(+税)

(税込11,880円) (税込10,890円)

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)

●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 INFINIUM™」(日本ゴア株式会社商標)
「JETBOIL®」(ジョンソン・アウトドアスギア商標)

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 000005 235499

#1902310 22-23



監修

山岳雑誌『岳人』

山の専門誌『岳人』の編集部が、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。

ご自由にお持ち帰りください

これから
始める

雪山の楽しみ方

冬にしか出会えない景色を味わいに、
白銀の世界へ踏み出してみませんか。

雪山を快適に楽しむための基本装備をご紹介します。

低山で楽しむ

スノーハイク



初めての雪山なら低山で楽しむスノーハイクがおすすめ。しっかり保温対策をすれば、トレッキングポールと軽アイゼンで楽しめます。



広大な雪原で

スノーシュー



雪の上でも沈み込まず、浮かぶように歩けるスノーシュー。冬ならではの自然観察や、動物の足跡探しなども楽しみの一つ。



山頂を目指して

雪山登山



アイゼンやピッケルを使用して山頂を目指す、雪山登山。適切な装備と技術が必要ですが、山頂からみる絶景と達成感は格別です。



安全に遊ぶために

雪山で気を
つけること

❖ 天候や山の状況に事前にリサーチ

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。

❖ 防寒をしっかりと

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。防寒を意識して、雪山に適したウエアを選びましょう。

雪山装備の基本

雪上で行動するため、アイゼンやピッケルなど状況に応じたギアと、雪山に適したウエアが必要です。

ウエア レイヤリングを意識する



雪山のウエアはアウター・ミドル・ベースの3層で構成するレイヤリング(P4)の基本を踏まえて、状況に応じて選びます。

アルパインウエア 安全のための機能

雪面で滑りにくいアンチグリース・シェル素材
生地表面の微細な繊維のねじれが、雪面での滑り止め(アンチグリース)性能を発揮します。



ギア 雪山に対応したギアを用意



凍り付いた雪面や雪の付いた岩稜線など、様々な状況に対応するため、雪山に対応したフットウエアとアイゼン、ピッケルが必要です。

『岳人』
ワンポイント

雪山では目を守るのも大切

雪上では紫外線が強まります。目の炎症(雪目)を防ぐためにゴーグルとサングラスは必須アイテムです。



【モデル着用商品】 ●ダイナアクション バーカ Men's ¥34,650 ●L.W.アルパインヘルメット ¥9,790 ●アルパイン インナーキャップ ¥3,410 ●アルパインゴーグル BC ¥15,950 ●アルパイン テックグローブ Men's ¥19,690 ●アルパインパンツ Men's ¥30,800 ●グレイシャー ¥10,120 ●2ウェイピッケルリリーシュ ¥3,080 ●ストームバック 30 ¥13,750 ●GORE-TEX アルパインスパッツ ¥7,480 ●アルパインクルーザー® 3000 ¥54,780 ●LXF-12アイゼン ¥19,690 ※価格は全て税込み



雪山ウエアの選び方

ウエアの組み合わせ（レイヤリング）

雪山では状況によって**体感温度**が大きく変わります。

歩きはじめや
休憩中は寒い

登っていると
汗をかくほど暑い

風が吹く稜線では
凍えるほど寒い

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レイヤリングし、状況に合わせてこまめに脱ぎ着して、体温調節することが重要です。

3つのレイヤーの機能と役割



アウターレイヤー

雨・風・雪などから体を守る

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



雪山登山に必携の防寒着

雪山では体温の低下を防ぐために防寒着を必ず持参しましょう。
行動中は暑くなるので、休憩時や宿泊時に着用します。



EX 1000
DOWN (1000フィルパワー)

軽量で
保温性が高い

コンパクトに
収納できる



イグニス® ダウン パーカ Men's
#1101594 / ¥36,300

EXCELOFT
HEAT RETENTION SYSTEM
化繊綿 (エクセロフト®)

水濡れに
強い

速乾性に
優れる



サーマラップ パーカ Women's
#1101642 / ¥17,600

シチュエーションに合わせて レイヤリングを調整しましょう。

レイヤリング
の例

樹林帯のハイアップなど
風もなく運動量が多い時



稜線上での行動など
風雪があり気温が低い時



アウターレイヤー

雪山用に開発されているアルパインウエア。過酷で激しく変化する環境に対応するために、優れた素材と高い機能、最先端の技術を組み合わせています。

アウターレイヤー
はこちら▶



高い運動性を備えた
軽量モデル

ダイナアクション パーカ Men's
#1102533 / ¥34,650



軽量、高強度な
一枚地モデル

アルパインパンツ Men's
#1102537 / ¥30,800



独自の防水透湿性素材で
保温材入りモデル

シャルモパーカ Women's
#1102492 / ¥22,440



保温性と軽量性を
兼ね備えたモデル

ドライテック®インシュレーテッド
ライトパンツ Women's
#1102507 / ¥14,850

ミドルレイヤー

空気の層を作り、保温性を確保するミドルレイヤー。ソフトシェル、化繊綿のウエア、フリースなどから選べます。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す。

ミドルレイヤー
はこちら▶



ソフト
シェル

防風・はっ水性と保温性に優れ、
アウターとしても使える



ノマドジャケット Men's
#1106710 / ¥13,200

『岳人』
ワンポイント

適度に風を防ぎ、
短時間なら雨・雪
を寄せ付けない。

化繊綿
ウエア

保温性に優れ、軽量かつコンパクト収納。
濡れても保温力が落ちにくい中綿ウエア



U.L.サーマラップ ジャケット Men's
#1101539 / ¥13,750



U.L.サーマラップ パンツ
#1101543 / ¥11,000

フリース

保温性と通気性に優れた定番アイテム。
防風性は低いのでアウターと合わせて使用



クリマエア®ジャケット Women's
#1106691 / ¥8,800



トレールアクション タイツ Women's
#1105541 / ¥5,940

ベースレイヤー

保温性を重視するなら発熱性の高いメリノウール。運動量が多い状況や、発汗量の多い方は速乾性に優れた化繊素材のジオライン®がおすすめです。

ベースレイヤー
はこちら▶



ZEO-LINE
UNDERWEAR

速乾性に優れる
化繊素材

ジオライン® M.W.
ラウンドネックシャツ Men's
#1107704 / ¥4,730

ジオライン® M.W. タイツ Men's
#1107709 / ¥4,620



SUPER MERINO WOOL

発熱性と
保温性に優れる

スーパーメリノウール M.W.
ラウンドネックシャツ Women's
#1107655 / ¥7,040

スーパーメリノウール M.W. タイツ Women's
#1107660 / ¥6,600

厚みは3種類から選べます

L.W. 薄手 【おすすめの用途】
登山・ハイキング・旅行

M.W. 中厚手 登山・スノースポーツ
野外観察

EXP. 厚手 スノースポーツ
冬期登山・極地遠征

※厚みはラウンドネックシャツを二つ折りにして比較。

バックパック

雪が付着しにくく、ピッケルが装着できる機能を備えたものを選びましょう。

バックパック
一覧



雪が付着しにくい
軽量バック

ストームバック 20
#1133305/¥12,650



スノーギアを
外付けできるバック

ランドナーバック 33
#1123967/¥19,250



スキー、スノーボード、
スノーシュー、装着可



防水インナーを
備えた大型バック

アルパインバック 60
#1133146/¥24,200



雪が付着しにくいよう、
バックパネルがメッシュではない
モデルがおすすめ。

前面のホルダーに
ピッケルを装着
することができる。

リッジライン® バック 55
#1133297 ¥28,600

フットウェア

雪山に適した保温性や機能性を
備える登山靴を選びましょう。

保温材入りの
雪山登山用ブーツ

アルパインクルーザー® 3000
#1129478/¥54,780



『岳人』ワンポイント

アイゼンの使用を考慮してソール
が硬く、つま先とかかとにコバが
付いているものを選びます。

フットウェア
一覧



スノーシュー

雪原でのハイキングや、雪深い斜面の
登降など、さまざまな場面で活躍します。

取り回しのよい
コンパクトモデル

スノーウォーカー 50
#1124864/¥19,800



スノーシュー
一覧



アイゼン

本格的な雪山登山では10本爪以上のアイゼンを。
雪の少ない山では軽アイゼンも使えます。

ワンタッチ式の
12本爪アイゼン

LXF-12アイゼン
#1141154/¥19,690



『岳人』ワンポイント

アイゼンと靴には相性があるので
使用する靴に試着して、フィット感
を確かめましょう。

アイゼン
一覧



スパッツ

フットウェアの上に装着して、
雪の侵入を防ぎ、保温効果を高めます。

高強度素材を
使用したスパッツ

GORE-TEX
アルパインスパッツ
#1129441/¥7,480



スパッツ
一覧



『岳人』
ワンポイント

アイゼンでひっかけ
やすい足内側の広範
囲をエッジガードで
カバーしたモデルが
おすすめです。

ピッケル・ポール

ピッケルは急斜面での滑落防止やバランス補助に。傾斜が緩いところではトレッキングポールを使います。



ストレートシャフトの
軽量ピッケル

グレイシャー
#1141166/¥10,120
※ピッケルカバー付属



ピッケル
一覧



レバーで簡単に
長さ調整可能

アルパインポール
カムロックドライグリップ
#1140246/¥6,380
※1本の値段



ポール
一覧

ポールが雪に
沈みこまないために

スノーバスケット
#1140228/¥6,380
※1個の値段



モンベルストアで
パンフレット配布中!



アイゼンやピッケル、スノーシューの
商品パンフレットをご用意しています。

帽子・グローブ・靴下

手や耳などを冷やさないように、グローブや帽子は必須。靴下は保温性の高いものを選びましょう。

風雪から顔全体を
守る目出し帽

トレールライト バラクラバ
#1118755/¥3,190



バラクラバ
一覧

ウールの混紡糸を使用した
暖かなキャップ

ワッチキャップ #6
#1118768/¥2,970



帽子
一覧

冷えから足を守る
厚手のウールソックス

メリノウール
アルパイン ソックス
#1118418/¥2,420



ソックス
一覧

防水透湿性と
操作性に優れる

アルパイン
テックグローブ Men's
#1118549/¥19,690



グローブ
一覧

『岳人』
ワンポイント

防水のアウトターと、保温性のあるインナー、着脱時に素肌を露出させないベースの
組み合わせが一般的。濡れに備えて、予備のグローブも携行しましょう。



アウトター

インナー

ベース

ヘルメット

滑落や落石の危険がある箇所では、
頭部を守るヘルメットを装着しましょう。

フィット感の良い
超軽量ヘルメット

L.W.アルパインヘルメット
#1124639/¥9,790



ヘルメット
一覧

アイウェア

紫外線による目の炎症を防ぎます。風雪が強い時は
ゴーグル、天気が良い時はサングラスを着用します。



調光レンズ搭載ゴーグル
アルパインゴーグル BC
#1109208/¥15,950



雪山登山対応サングラス
アルパイングラス
#1109195/¥11,000



アイウェア
一覧

ボトル・バーナー

雪山では休憩中に温かいものを
飲んで体を温めます。



保温ボトル
一覧



低温下でも安定した
火力を発揮する

JETBOIL® マイクロム
#1824380/¥20,900



バーナー
一覧

グローブでも開閉しやすく
保温力の高い軽量ボトル

アルパイン サーモボトル 0.5L
#1124617/¥3,850

『岳人』ワンポイント

バーナーがあれば雪からお湯を作れます。

雪崩に備える3つの道具

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
を携行することが推奨されています。いざという時に適切に
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。



電波で埋没者の
位置を特定する
ビーコン
※一部モンベルストアで
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 280
#1124787/¥7,040



雪を掘って
埋没者を救出
アルパイン スノーショベル
#1124576/¥6,600

緊急時に
役立つ

必ずもっていきたい装備

日没までに下山できなかったときや、けがをしたときなど緊急時に役立つ装備です。
テント泊や山小屋泊はもちろん日帰り登山でもバックパックに入れておきたいリストです。

ツェルト

強風時の休憩や非常時の
ビバークの備えとして
U.L.ツェルト
#1122705/¥18,150



ヘッドランプ

日没後の行動に備えて
日帰りでも必携
パワー ヘッドランプ
#1124888/¥3,190



※予備電池も必携

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/¥629



エマージェンシーシート

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



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準備
アクアベル ファーストエイドバッグ 2L
#1123844/¥1,760
※中身は付属しません



ナイフ

多用途に使える
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



※価格は全て税込みです。