

登山装備チェックリスト

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。

★…必須 ○…状況に応じて準備

チェック	アイテム	雪山登山	スノーハイク	スノーシュー
ウエア	アルパインクローゼング(ジャケット・パンツ)	★	★	★
	行動着(シャツ・フリース)	★	★	★
	ネックゲーター・バラクラバ	★	★	★
	アンダーウェア(シャツ・タイツ)	★	★	★
	ソックス	★	★	★
	グローブ(アウター・インナー)	★	★	★
	帽子	★	★	★
	防寒着(ダウンジャケットなど)	★	★	★
	スパッツ	★	★	★
	サングラス・ゴーグル	★	★	★
ギア	冬季用登山靴	★	○	○
	バックパック	★	★	★
	防水バッグ	★	★	★
	ポール(スノーバケット必須)	○	○	★
	ヘルメット	★	○	○
	アイゼン(10・12本爪)	★	○	○
	軽アイゼン・スノースパイク	○	★	○
	スノーシュー	○	○	★
	ビッケル&ビッケルリーシュ	★	○	○
	アバランチギア(ビーコン・ソンドেশベル)	○	○	○

チェック	アイテム	雪山登山	スノーハイク	スノーシュー
携行用具	ヘッドランプ	★	★	★
	水筒・保温ボトル	★	★	★
	コンパス	★	★	★
	地図&マップケース	★	★	★
	時計	★	★	★
	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)	★	★	★
	着替え(ソックス・アンダーウェア)	★	★	★
	スベアグローブ	★	★	★
	携行食・非常食	★	★	★
	予備電池・予備燃料	★	★	★
	クッカー・ストーブ・燃料	★	○	○
	食器・カトラリー	○	○	○
	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	○	○	○
緊急用具・その他	ファーストエイドキット	★	★	★
	健康保険証・身分証明書	★	★	★
	傷害保険・傷害総合保険	★	★	★
	登山届(事前に提出)	★	★	★
	ツェルト・エマージェンシーシート	★	★	★
	携帯電話	★	★	★
	ホイッスル	★	★	★
	ダクトテープ・細引き	○	○	○
	ラジオ	○	○	○
	カイロ	○	○	○

mont·bell

雪山装備

＝ 基本ガイド 2023-24 冬 ＝

WEB特集
ページはこちら



モンベルのアウトドア保険 保険も登山の“装備”のひとつ

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-006491 2024-03)

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、
雪山登山技術
実践講習会

雪山登山で重要なビッケルワークや
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。

イベントなどの詳細は
ウェブサイトをご覧ください
<https://event.montbell.jp/>

山岳雑誌 **岳人** がつく

山と人、時代をつなぐ「岳人」

【発売日: 毎月15日 / 税込1,100円】
全国のモンベルストア、書店にて取り扱い

モンベルクラブ会員さま限定
岳人の年間購読が断然おトクに!

年間購読
通常特典 購読割引! 送料無料! 限定品プレゼント

さらに
モンベル
ポイント **5,000P** プレゼント!

モンベルクラブ会員さまで現在年間購読中の方は、次回継続時に
5,000ポイントをプレゼントします。

詳細はこちら

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。お客様の電話番号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。
●※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。
「WINDSTOPPER®」(日本ゴア株式会社商標)
「JETBOIL®」(ジョーソン・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



#1902310 23-24



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。

冬の霞沢岳に行く 撮影: 富岡 恵大



雪山を楽しもう。

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。

雪山の楽しみ方

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。

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。

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。

雪山で気をつけること

余裕を持った計画を



雪山では急な吹雪や、積雪の状況によって予想以上に時間がかかることがあります。天気予報や山の状況を事前にリサーチして余裕をもった計画を立てましょう。

読図力が必要



登山道が雪に覆われているためルートファインディングの力が求められます。先行者のトレースに安易に従うのではなく、地図とコンパスを使ってルートを確認しましょう。

雪の状況を読む



雪山では、雪崩や雪庇が崩れたり夏山にはないリスクが存在します。地形をよく観察してリスクが低いコース取りをすることや、雪の安定性を確かめるなどの対応が必要になります。

雪山登山の基本装備

雪山では低体温症や凍傷のリスクがあります。予防にはまず保温が大切。
衣類を濡らさないこと、素肌を不用意に露出しないことがポイントです。
防寒を意識して雪山に適したウエアを選びましょう。

ウエア

雪山に対応した機能を持つアルパインウエアを選びます。アウター・ミドル・ベースの3層で構成するレイヤリング(P.4)の基本を踏まえて状況に応じて脱ぎ着します。

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。



グローブ

防水のアウターと保温性のあるインナーを組み合わせて。雪山では凍傷を防ぐために素手での作業はしないように気を付けましょう。

グローブのレイヤリング



フットウエア

雪山に対応する保温性と機能を備えた登山靴を選びます。目的や雪面の状況によってアイゼン、スノーシュー、軽アイゼンを使い分けず。



スノーシュー

軽アイゼン

ヘルメット・帽子

耳まで覆える保温性の高い帽子を。滑落や落石の危険があるルートではヘルメットを装着します。

アイウエア

雪上では紫外線から目を守るゴーグルやサングラスが必須アイテムです。



バックパック

容量は荷物の量に合わせて選びます。無雪期と比べて防寒着などかさ張る荷物が増えるので余裕のあるサイズを。

- 日帰り: 25~30L
- 山小屋泊: 30~40L
- テント泊: 50L以上

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です。



ピッケル・ポール

斜度がきつい雪面を登る時や、滑落停止に使います。

斜度が緩いところではトレッキングポールを使います。



【モデル着用商品】 ●ダイナアクション パーカ Men's ¥37,950 ●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 ¥3,630 ●アルパインゴーグル BC ¥15,950 ●2in1 アルパイン テックグローブ Men's ¥23,760 ●アルパインパンツ Men's ¥34,100 ●グレイシャー ¥12,100 ●2ウェイピッケルリーシュ ¥3,520 ●リッジライン®バック 30 ¥19,800 ●GORE-TEX アルパインスパッツ ¥8,800 ●アルパインクルーザー® 3000 ¥57,200 ●カジタックス LXF-12アイゼン ¥19,690

雪山ウエアのレイヤリング



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、詳しくはこちら



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
一覧▶



雪山登山に適した
高強度モデル

ストリームパーカ Men's
#1102517/¥38,280



軽量、高強度な
一枚地モデル

アルパインパンツ Men's
#1102537/¥34,100



独自の防水透湿素材の
保温材入りモデル

シャルモパーカ Women's
#1102552/¥28,600



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
ライントパンツ Women's
#1102507/¥18,700

ソフトシェル (アウター向き)

防風性と保温性を備え、ストレッチ性にも優れた高機能ウエアです。完全防水ではありませんが、天候が安定していれば雪山のアウターとして使用可能です。

※荒天時や本格的な雪山では完全防水のアルパインウエアが必要です。



CLIMABARRIER

防風性と保温性を備え
アウターとして活躍

クリマバリア®パーカ Men's
#1106723/¥21,120



ソフトシェル
一覧▶

高い防風性を備え
冬山トレッキングで活躍

マルチトラウザーズ Men's
#1105697/¥19,580

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。

防寒着
一覧▶



EX 1000

極薄のシェル素材に
高品質のダウンを封入
プラズマ®1000
ダウンジャケット Men's
#1101493/¥27,940



EX 800

保温性と
軽量コンパクト性を両立
ニュージュダウン
パーカ Women's
#1101674/¥21,450

EX
DOWN

高品質ダウン

軽量で
保温性が高い
コンパクトに
収納できる

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
一覧▶



ソフトシェル

防風性・はっ水性・ストレッチ性に優れ、アウター・ミドル兼用で使える



優れたストレッチ性を
備え快適な着心地

ノマドジャケット Men's
#1106710/¥14,300



軽量シェルとフリースを
組みあわせたモデル

トレール シェルジャケット
#1106676/¥10,120

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



ストレッチ性を備え行動着にも使える化繊綿ウエア

U.L.サーマラップ パーカ Men's
#1101538/¥17,600



U.L.サーマラップ パンツ
#1101543/¥12,650

フリース

保温性と通気性に優れバリエーションも豊富。防風性は低いのでアウターと合わせて使用



軽くて暖かい
毛足の長いフリース

クリマエア®ジャケット Women's
#1106691/¥8,800



運動性と快適性を
併せ持つ

クリマプラス®100 ブルオーバー Men's
#1106593/¥5,940



高いストレッチ性で
動きやすい

トレールアクション パーカ Women's
#1106734/¥8,800



保温性に優れた
アクティブ仕様のタイツ

トレールアクション タイツ Women's
#1105541/¥7,150

厚手

薄手

ベースレイヤー

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®。保温性を重視するなら発熱性の高いメリノウールがおすすめです。

ベース
レイヤー
一覧▶



アンダーウエア

速乾性に優れた化繊素材

ZEO-LINE



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

発熱性と保温性に優れた天然素材

SUPER MERINO WOOL



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/¥7,480



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

M.W. 中厚手

EXP. 厚手

※厚みはラウンドネックシャツを
折りたたんだ状態で比較。

雪山のギア

登る山の状況によって、対応する登山靴とギアは変わります。
目的となるルートに合ったものを選びましょう。

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 30
#1133306/¥13,750



スノーギアを
取り付けできるバック
フォールラインバック 40
#1133393/¥29,480



防水インナーを備えた
大型バック
アルパインバック 60 Women's
#1133362/¥31,900



前面のホルダーに
ピッケルを装着できる
リッジライン® バック 55
#1133297/¥28,600

フットウェア&スノーギア

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。

フットウェア
一覧▶



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/¥57,200

雪山登山



ワンタッチ式の12本爪アイゼン
カジタックス LXF-12アイゼン #1141154/¥19,690



POINT



カジタックス スノーシュー 46 #1141165/¥17,600



積雪期の低山ハイクなどで活躍
アルパインクルーザー® 1000 レザー Men's
#1129668/¥45,100

スノーシュー



コンパクトなサイズの山岳用スノーシュー
アルパイン スノーシュー 56
#1134149/¥19,800



スノーハイク



着脱がしやすい6本爪軽アイゼン
スノースパイク6 クイックフィット
#1129613/¥9,680



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
#1141169/¥12,100
※ピッケルカバー付属



ピッケルに
装着する流れ止め
2ウェイピッケルリテーショ
#1124253/¥3,520



レバーで簡単に
長さ調節可能
アルパインポール
カムロックドライグリップ
#1140246/¥7,590
※1本の値段



スパッツ

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/¥8,800



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
トレールアクション
バラクラバ
#1118280
¥5,060



フィット感が調節できる
ネックゲーター
シャミース™ アジャスタブル
ネックゲーター
#1118160
¥2,530



ウール素材を使用した
暖かいキャップ
ワッチャキャップ #5
#1118748
¥3,080



防水透湿性と
操作感覚に優れた
2in1 アルパイングローブ
Men's
#1118837/¥16,720



グローブ
一覧▶



冷えから足を守る
厚手のソックス
メリノウール
アルパイン ソックス
#1118418/¥2,640



ソックス
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 HD
#1109240/¥11,550



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。



フィット感が良い
超軽量ヘルメット
L.W.アルパインヘルメット
#1124639/¥9,790



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。



チタン素材を使用した
超軽量保温ボトル
JETBOIL® マイクロモ
#1134164/¥7,370



低温下でも安定した
火力を発揮するバーナー
JETBOIL® マイクロモ
#1824380/¥23,100



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
※一部モデルにストアで
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/¥7,700



雪を掘って
埋没者を救出
アルパイン スノーショベル
#1124576/¥8,470

緊急時に役立つ

必ずもってきたい装備

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/¥20,350



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
エマーゲンシーコール
#1124247/¥770



エマーゲンシーシート

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/¥1,650



ファーストエイドキット

防水性の高いバッグに
入れておくと安心
ファーストエイドバッグ S
#1133184/¥4,620
※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

