雪山編

安全・快適に雪山を楽しむための装備をご紹介

登山装備

ガイド 2025-26 冬

WEB特集
ページはこちら

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。

冬の谷川岳を登る　撮影：天野悟

mont·bell

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

雪山登山

アイゼンやピッケルを使用して、森林限界以上の山を登ります。気象条件が厳しくなり、適切な装備と技術が必要ですが達成感は格別です。

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。

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持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。

雪の状態を読む

雪山では、雪崩や雪庇の崩落など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、雪の状態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

過酷な雪山に対応するウエアとギアを選ぶ

本格的な雪山登山ではアイゼン、ピッケル、ヘルメットが基本装備です。雪が多い場所ではスノーシュー、雪が少ない低山では軽アイゼンが便利です。ウエアは低温に耐える保温性と、速乾性を備えたものを選びます。

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。

帽子・ヘルメット

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

照り返しのある雪上では、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。

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ます。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つけます。

グローブのレイヤリング

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。

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。目的や雪面の状態によってアイゼン、軽アイゼン、スノーシューを使い分けます。

アイゼン　軽アイゼン　スノーシュー

ピッケル、ポール

ピッケルは、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】●ストリームパーカ Men's ¥31,900 ●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 ¥3,080 ●アルパインワイドビューグラス ¥9,900 ●2in1アルパイングローブ Men's ¥15,500 ●アルパインパンツ Men's ¥28,600 ●グレイシャー ¥12,100 ●2ウェイピッケルリーシュ ¥3,850 ●バランスライト40 ¥15,400 ●ストレッチドライテック®ロングスパッツ ¥7,700 ●アルパインクルーザー®3000 ウィズ ゲーター Men's ¥60,500 ●カジタックス LXF-12アイゼン ¥19,690

※価格は全て税込みです。

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、最先端の技術を用い、優れた素材と高い機能を備えています。

アウターレイヤー一覧

アルパインウエア

SUPER DRY TEC 一枚地

高い運動性と強度を
両立した高機能モデル

ストリームパーカ Men's
#1102578／¥31,900

SUPER DRY TEC 一枚地

ストレッチ性と強度を
備えた一枚地モデル

アルパインパンツ Men's
#1102587／¥28,600

GORE-TEX PRODUCTS 保温材入り

薄手の保温材を全面に
封入したモデル

ドロワット®パーカ Men's
#1102572／¥39,800

GORE-TEX PRODUCTS 保温材入り

お尻と膝に保温材を封入し
優れた保温性を発揮

GORE-TEX インシュレーテッド
アルパインパンツ Men's
#1102584／¥33,000

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る高機能ウエアです。防滴性を備え、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。

CLIMA BARRIER

防風性と保温性を備え
アウターとして活躍

バウダーシェッド パーカ Women's
#1106791／¥22,400

SUPER DRY TEC

防風性に優れ
スノーハイクで活躍

マルチトラウザーズ Women's
#1105754／¥16,280

ソフトシェル一覧

休憩、宿泊時の防寒着

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。

防寒着一覧▶

EX 1000 SUPER DRY TEC

防水透湿性素材に
高品質のダウンを封入

イグニス®ダウン
パーカ Men's
#1101706／¥39,600

EX 800

高い保温性を備えた
厚手のダウン

アルパインダウン ジャケット
Women's
#1101711／¥28,000

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脱ぎ着して、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、ほどよい保温性と通気性を持つ

CLIMAPRO

高いストレッチ性を備え
動きやすい

クラッグジャケット Men's
#1106725／¥13,530

CLIMAPRO

防風性と通気性の
バランスが良いモデル

ノマドジャケット Women's
#1106711／¥13,640

化繊綿ウエア

軽量かつコンパクトに収納でき
濡れても保温力が落ちにくい化繊綿入り

STRETCH EXCELOFT

STRETCH EXCELOFT

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 ジャケット Men's
#1101539／¥17,050

U.L.サーマラップ パンツ
#1101543／¥12,980

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する

CLIMAAIR

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 Men's
#1106690／¥9,460

STRETCH CLIMAPLUS

高いストレッチ性で
動きやすい

トレールアクション ジャケット Women's
#1106732／¥8,360

CLIMAGRID

通気性に優れ
蒸れを効果的に逃がす

クリマグリッド パーカ Men's
#1106793／¥7,800

STRETCH CLIMAPLUS

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、発汗量の多い方には速乾性に優れた化繊素材のジオライン®。厳冬期や動きの少ないアクティビティなら発熱性の高いメリノウールがおすすめ。

ベースレイヤー一覧

アンダーウエア

速乾性に優れる化繊素材

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る天然素材

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／¥8,360

スーパーメリノウール M.W.
タイツ Women's
#1107660／¥7,700

ニットシャツ

ベースレイヤーとしても使用可能

MERINO WOOL PLUS

メリノウールプラス™
アクション ジップネック Men's
#1114439／¥12,980

※価格は全て税込みです。

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▶

日帰り

30リットル

軽量性に優れた
シンプルなパック

バランスライト 30
#1133475／¥12,100

山小屋泊

40リットル

スノーギアを
取り付けできるパック

フォールラインパック 40
#1133393／¥30,800

スキー、スノーボード、
スノーシュー、装着可

テント泊

60リットル

防水インナーを備えた
大型パック

アルパインパック 60 Women's
#1133362／¥34,500

TIPS

前面のホルダーに
ピッケルを付けられる
モデルが便利

フットウエア&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。

フットウエア一覧▶

雪山登山

ゲーター一体型の雪山登山用ブーツ

アルパインクルーザー® 3000 ウィズ ゲーター Men's
#1129717／¥60,500

＋

雪山登山

縦走からアルパインクライミングまで対応

カジタックス LXF-12アイゼン
#1141154／¥19,690

アイゼン一覧

TIPS

雪が深い時に
カジタックスアイゼンと
組み合わせて使用可能

ワカンタイプ

カジタックス スノーシュー 46 #1141165／¥19,250

スノーハイク / スノーシュー

積雪期の低山ハイクで活躍

アルパインクルーザー® 1000 ウィズ ゲーター Women's
#1129790／¥37,700

＋

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
#1134317／¥19,800

スノーシュー一覧

スノーハイク

雪が少ない低山で使用する6本爪アイゼン

スノースパイク6 クイックフィット
#1129613／¥9,680

軽アイゼン一覧

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
※ピックカバー付属

ピッケル一覧

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／¥3,850

ポール一覧

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／¥8,600
※1本の値段

スパッツ

雪の侵入を防ぎ、
保温効果も高めます。

高強度素材を
使用したスパッツ

ドライテック®
アルパインスパッツ
#1129782／¥7,700

スパッツ一覧

DRYTEC

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。

風や雪から顔全体を守る

トレールライト バラクラバ
#1118755
¥3,190

STRETCH CLIMAPLUS

フィット感が調節できるネックゲーター

クリマプラス®100 プリント アジャスタブルネックゲーター
#1118911
¥2,200

CLIMAPLUS 100

ウールを混紡した暖かなキャップ

リブニット ワッチキャップ #2
#1118587
¥2,970

バラクラバ・ネックゲーター・帽子 一覧

インナー取り外し式で長期山行にも対応

2in1 アルパイングローブ Men's
#1118975／¥15,500

SUPER DRYTEC

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 Men's
#1118418／¥2,860

MERINO WOOL

ソックス一覧

アイウエア

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。

明るさに応じてレンズの色が変化

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 PL シールド
#1109252／¥11,550

アイウエア一覧

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

ヘルメット一覧

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

優れた保温性を持つ超軽量チタンボトル

チタン アルパインサーモボトル 0.5L
#1134164／¥8,000

バーナー一覧

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／¥24,200

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では、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 240
#1124786／¥8,800

雪を掘って埋没者を救出

アルパイン スノーショベル
#1124576／¥6,900

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／¥22,000

ヘッドランプ

日没後の行動に備えて日帰りでも必携

マルチパワー ヘッドランプ
#1134204／¥2,970
※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／¥770

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／¥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／¥5,200
※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／¥5,500

※価格は全て税込みです。

☑ 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		アルパインクロージング(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	★	★	★
		アンダーウエア(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(スノーバスケット必須)	○	○	★
		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	○	○	★
		ピッケル&ピッケルリーシュ	★	○	○
		アバランチギア(ビーコン・ゾンデ・ショベル)	○	○	○

	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・アンダーウエア)	★	★	★
		スペアグローブ	★	★	★
		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	★	★	★
		マイナ保険証・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	○	○	○

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：株式会社モンカディア(D-007672 2026-03)

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。

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/

山岳雑誌　岳人(がくじん)

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　モンベルクラブ会員さまには
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
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 2026 年1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。
「JETBOIL®（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 000006 575914
#1902310　25-26