

✓ 登山装備チェックリスト

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	小屋泊 登山	テント泊 登山
ウエア		レインウェア(上下)	★	★	★
		行動着(長袖シャツなど)	★	★	★
		アンダーウェア	★	★	★
		ソックス	★	★	★
		グローブ	★	★	★
		帽子	★	★	★
		防寒着	○	★	★
		着替え(ソックス・アンダーウェア)	○	★	★
		サポートタイツ	○	○	○
		スパッツ	○	○	○
ギア		サングラス	○	○	○
		トレッキングブーツ	★	★	★
		バックパック	★	★	★
		バックカバー	★	★	★
		ポール(先端のキャップも)	○	○	○
		ヘルメット	○	○	○
		ヘッドランプ(予備電池含む)	★	★	★
		水筒またはリザーバー	★	★	★
		保温・保冷ボトル	○	○	○
		クッカー・ストーブ・燃料	○	○	★
		食器・カトラリー	○	○	★
		テント	／	／	★
		スリーピングバッグ	／	○	★
		スリーピングマット	／	○	★
		スリーピングバッグカバー	／	○	○
		インナーシート	／	○	○
		チェーンスパイク(アイゼン)	○	○	○
		サンダル	／	○	○

	チェック ✓	アイテム	日帰り 登山	小屋泊 登山	テント泊 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)	★	★	★
		洗面用具(歯ブラシなど)	○	★	★
		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	○	○	○
緊急用品・その他		カメラ	○	○	○
		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)	★	★	★
		エマージェンシーシート ツェルト	★	★	／
		携帯電話(予備バッテリー含む)	★	★	★
		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	○	○	○
		予備電池	★	★	★
		山岳保険	★	★	★

★・・・必須 ○・・・必要に応じて用意

モンベルの 修理サービス

- ✓製品の機能を完全修復
- ✓正規パーツで自然な仕上がり

未長く製品をお使いいただくために、メーカーならではの万全の体制でサポートします。

対応内容(一部例)
 ◎ウエアやバッグの生地破れ修理 ◎フットウエアのソール張り替え
 ◎テントのポール交換 etc... さまざまなモンベル製品の修理を行っています。

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

山岳雑誌『**岳人**』 毎月15日発売

山の魅力や楽しさ、そこで生まれた文化をより深く掘り下げてお伝えする、山岳雑誌『岳人』。美しい写真や一歩踏み込んだルポが好評の特集や、知的好奇心を刺激する連載、役立つ登山情報などが満載です。

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

132ページ／¥1,100(内税10%)

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・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)

モンベル・アウトドア・チャレンジで 初心者の方も登山に挑戦

初めての方でも楽しめるツアーを多数ご用意しています

登山技術を一緒に学べる
山歩き講習会

初級～上級まで幅広くご用意
トレッキング



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/>



- 記載されている価格の有効期限は2024年1月31日です。
- 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“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。
「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



2023
Fall

mont-bell

＼安全・快適に秋山を楽しむために必要な装備をご紹介します／

秋山装備

— 基本ガイド —



WEB特集
 ページはこちら
 秋山装備基本ガイド



くじゅう連山 坊ガツル 撮影:野尻佑哉

秋山登山の基本装備

秋の山は寒暖差が大きく、麓は過ごしやすい気候でも、標高が高いエリアでは真冬並みの寒さになります。日没も日ごとに早くなるので、相応の準備が必要です。



秋山登山の注意点

日照時間を踏まえた計画を

秋は10月半ばになると夕方5時には日没を迎えます。日照時間の短さ、夕方からの気温の低下を考えて、早めの出発と下山のスケジュールを組みましょう。



野生生物に気をつけよう

秋はクマが活発に動き回る季節。熊鈴やクマよけスプレーの携行がおすすめ。スズメバチも11月ごろまで活動時期なので注意が必要です。



冷え込みや積雪に備えよう

高山では10月の降雪も珍しくなく、11月に入れば低山でも降雪します。十分な防寒対策とともに、軽アイゼンなども準備しましょう。



ウェア

POINT

- ☐ ストレッチ性に優れ動きやすい
- ☐ 汗冷えしない速乾性
- ☐ 雨天に備えてレインウェアは必携
- ☐ 休憩時には防寒着が必要

動きやすさや、速乾性に優れるウェアが大前提。寒暖差が激しい季節なので、脱ぎ着して快適温度を保ちましょう。雨天や強風に備えてレインウェアは必携です。

休憩時は想像以上に冷え込むため、保温材入り防寒着を用意しましょう。

スベリオダウン®ジャケット Men's #1101661 ¥17,050



キャップ・ハット

冷え込みが厳しい時季にはニットやフリースなどの保温性の高いキャップがおすすめ。ネックウォーマーなども防寒に役立ちます。

岩場や落石の危険性があるコースではヘルメットが必要です。

L.W. アルバインヘルメット #1124639 ¥9,790



グローブ

行動時の手の保護に用意します。寒い時季はフリース素材など保温性の高いものがおすすめ。防水タイプは雨天でも安心。

バックパック

POINT

- ☐ 日帰り: 20~30L
- ☐ 山小屋泊: 30~40L
- ☐ テント泊: 50L以上

容量は荷物の量に合わせて選びます。夏山に比べて、防寒着などかさばる荷物が増えるので、やや余裕のあるサイズ選びがおすすめです。



登山靴

POINT

- ☐ 雨天やぬかるみも歩ける防水性
- ☐ 足首を保護するミドル~ハイカット
- ☐ 購入前には試し履きを

登山スタイルやコースによって適した靴を選びましょう。ソックスもクッション性や速乾性、保温性に優れたものを用意します。



降雪が予想される時は、軽アイゼンやチェンスパイクを用意しましょう。

チェンスパイク #1129490 ¥6,600



【モデル着用アイテム】ストレッチ O.D.ワークキャップ ¥3,300 / ライトシェル® ジャケット Men's ¥8,800 / ガイドパンツ Men's ¥11,220 / トレッキング フィンガーレスグローブ Men's ¥4,620 / アルバインバック 30 ¥25,300 / アルバインポール ¥6,930 (1本) / マウンテンクレーザー 600 レザー Men's ¥27,500 ※モデル身長172cm・Mサイズ着用

秋山快適登山の秘訣

レイヤリングで快適に

寒暖差の大きい秋山で快適性を常に保つには「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。

3つのレイヤーの役割



アウターレイヤー

防水 防風

最外層で雨や風を防ぐ

→ 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、インシュレーションなど

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

秋はミドルレイヤー選びが重要！

保温性を調整するミドルレイヤーが、秋は特に重要です。素材、厚みなども豊富なので、ニーズに合うものを選びましょう！



レイヤリングについてもっと詳しく！

登山中の脱ぎ着(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

強風時や稜線で
風が強く体が冷えるときはアウターを羽織る

雨天や降雪時
上下別のレインウェアは必携！
風よけとしても活躍



アウターレイヤー

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。

■ レインウェア 晴天時でも上下を必ず携帯。防風性も高いのでウインドシェルとして使えます。



軽くしなやかな着心地の
フラッグシップモデル

ストームクルーザー®
ジャケット Men's
#1128615/¥25,300
ストームクルーザー®
パンツ Men's
#1128562/¥16,500



DRYTEC

エントリーからハード
ユースまで幅広く対応

サンダーパス®
ジャケット Women's
#1128636/¥12,320
サンダーパス®
パンツ Women's
#1128638/¥8,030

レインウェア
一覧はこちら



アウターにもミドルにもなる ソフトシェル

防風性と保温性を備え、ストレッチ性にも優れる高性能ウエアです。通気性も高いので行動中でも蒸れにくく、体温調節に気をつかう秋山の行動着として適しています。



防風性と
通気性を備え
快適な着心地

ノマドパーカ Men's
#1106708
¥15,400



ソフトシェル
一覧はこちら



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

ミドルレイヤー

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 秋の登山では保温力の高いものを選びましょう。

上質なメリノウールを使用した
中厚手のシャツ



メリノウール
O.D.シャツ Men's
#1114666/¥16,500

吸水拡散性と
ストレッチ性を備える



ウィックロン® ZEOサーマル
ロングスリーブジップシャツ Women's
#1114611/¥6,490

蒸れにくく、汗冷えを防ぐ



ウィックロン® ZEO
ロングスリーブT Men's
#1104938/¥4,070

シャツ
一覧はこちら



TIPS

ベストや半袖は重ね着しても
動きやすく、細かい体温調節
が可能なウエアです。



蒸れにくく保温性に優れたベスト
クリマプラス®100 ジップベスト Women's
#1106604/¥6,380

フリース
一覧はこちら



肩を冷やさず温度調節できる
クリマプラス®200 T #1106586/¥8,030

■ 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。

毛足が長く、
保温性と軽量性に優れる



クリマエア® ジャケット Men's
#1106690/¥9,460

高いストレッチ性を持ち、
運動量の多いシーンで活躍



トレールアクション ジャケット Men's
#1106731/¥9,020

薄手ながら暖かい
軽量コンパクトなフリース



シャミース™ ジャケット Women's
#1114433/¥6,270

厚手

薄手

ベースレイヤー

汗を素早く吸水拡散し、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

吸水速乾性のある化学繊維か、汗をかいても暖かさを保つウール素材を選びます。



①



アンダーウェア
一覧はこちら



②

汗を素早く放出し、保温性に優れる化学繊維素材

ZEO-LINE

中厚手で寒い時に活躍

①ジオライン®M.W.
ラウンドネックシャツ Men's
#1107704/¥4,730

着た瞬間から暖かい、天然の吸湿発熱素材

SUPER MERINO WOOL

汗冷えしにくく防臭性に優れる

②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

■ タイツ

パンツの下に履くことで保温性アップ



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/¥9,900



伸縮性と吸水速乾性に
優れる中厚手のタイツ

トレールタイツ Women's
#1107788/¥4,620

トレッキングタイツ
一覧はこちら



その他の基本ウエア

防寒着

秋の朝晩は冷え込みます。日帰りでも
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

一般的なダウンより
保温性に優れる
軽量コンパクトな
ダウンジャケット

スベリオダウン® ジャケット
Men's
#1101661/¥17,050



EXCELOFT

ストレッチ性を備え
行動着にも使える
化繊綿

U.L.サーマラップ パーカ
Women's
#1101597/¥17,270

POINT

宿泊地では、軽量
でコンパクトにな
るダウンパンツが
活躍します。

スベリオダウン®
パンツ Men's
#1101471
¥14,850



パンツ

ストレッチ素材は足上げしやすく、長時間の歩行に向いて
います。



パンツ
一覧はこちら



尻と膝部分を補強
耐摩耗性に優れる

サウスリム®パンツ Men's
#1105677 ¥10,450

**2WAY
ストレッチ**

細めのシルエットで
足上げもスムーズ

ガイドパンツ Women's
#1105686 ¥10,780



ソックス

クッション性のある厚手のものを。
化学繊維かウールが適しています。



ソックス
一覧はこちら



wickron

素早く乾き、
クッション性に
優れる

WIC.トレッキング
ソックス
#1118208
¥1,870



MERINO WOOL

防臭性と保温性に
優れる

メリノウールトレッキング
ソックス Women's
#1118422 ¥1,980

小物

帽子と手袋は防寒
にも役立つアイテム。
防水透湿性素材なら雨の時に快適に
使えます。

ネックゲーターは首
からの放熱を防ぎ、
効率よく身体を温め
てくれます。

ハット・ニット帽



雨の時に被れる
防水のハット
メドーハット Men's
#1128627/¥4,620



ウール素材で暖かい
ワッチャップ #9
#1118818 ¥2,640



帽子一覧は
こちら

グローブ



冷えやすい指先もカバー
ドライテック® レイングローブ
#1118670/¥9,350

DRYTEC



グローブ一覧は
こちら

ネックゲーター



軽量コンパクトで暖かい
シャミース™ネックゲーター
#1118161 ¥1,980



ネックゲーター
一覧はこちら

日帰り・山小屋泊・テント泊

登山スタイルでギアを選ぶ

バックパックやフットウエアは、荷物の量や重さに合わせて選びます。その他、登山を安全・快適に楽しむためのアイテム、山小屋泊・テント泊の追加装備など、必要に応じて用意します。

バックパック

日帰りは20～30L、山小屋泊は30～40L、テント泊は50～60L程度がおすすめ

バックパックの
一覧はこちら



20L 日帰り



多彩なポケットを備え
使いやすい
ガレナバック 20
#1133161 / ¥13,200
※バックカバー付き

30L 日帰り



フレーム入りで安定の
背負い心地
ストライダーバック 30
#1133166 / ¥16,280
※バックカバー付き

40L 山小屋泊



ポケットを多数装備した
中型バック
チャチャバック 40 Women's
#1133304 / ¥26,950
※バックカバー付き

50L テント泊



防水インナーを
採用した大型バックパック
アルバインバック 50
#1133359 / ¥30,800

TIPS ジャストフィット
バックカバー
急な降雨への備えに/



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
量バックカバーです。

フットウエア

荷物の量や、登山道の状況に応じて選ぶ。ミドルカット以上のモデルがおすすめ

フットウエアの
一覧はこちら



日帰り
ミドルカット



軽量で快適な履き心地
マウンテンクルーザー200 Men's
#1129648 / ¥18,700

山小屋泊
ミドルカット



軽量性と剛性を両立
マウンテンクルーザー600
レザー Women's
#1129640 / ¥27,170

テント泊
ハイカット



重い荷物も支える
アルバインクルーザー®800
レザー Men's
#1129625 / ¥33,000

TIPS 雨や小石が靴の中に入
るのを防ぐ



GORE-TEX ライトスパツ
セミロング
#1129430 / ¥5,940

その他のギア

ボトル

バックパックを下さなくても
水分補給ができる
トレールウォーター
バック 2.0L
#1124768
¥3,410



保温・保冷効果に
優れたボトル
アルバイン
サーモボトル 0.5L
#1124617
¥3,850



ポール



脚の負担を減らし
歩行をサポート
アルバインポール
#1140242 / ¥6,930
※1本単位での販売です。

サングラス

紫外線から目を守る
トレールグラス
#1109218
¥7,700



ナイフ

ピンセットも付いて多機能
ピクトリノックス
クライマー
モンベルロゴ
#3506666
¥4,400



熊鈴

野生動物を避ける
トレッキングベル ラウンド
モンタベア®
#1124802 ¥990



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



ボトル
一覧はこちら



ポール
一覧はこちら



サングラス
一覧はこちら



山小屋泊・テント泊登山にプラスする装備

山小屋泊登山やテント泊登山にチャレンジするなら、基本装備に必要なアイテムをプラスします。



山旅の雰囲気を手軽に楽しむ

山小屋泊登山

追加
装備

テント泊より少ない荷物で山に泊まれる山小屋泊登山。着替えや防寒着、洗面用具などの装備が増えます。布団の中に敷くインナーシーツを用意すると、衛生面で気になる場合も安心です。

インナーシーツ

肌触りがよく、優れた通気性を持つ生地であ
きた封筒型のシーツ。山小屋泊におすすめ。



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

スタッフバッグ

着替えや小物の
収納に便利です。



濡らしたくない
荷物の収納に便利な
防水性の高いバッグ
アクアベル
スタッフバッグ 5L
#1133283 ¥2,200

宿泊時に便利なアイテム

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
洗面用具など
小物収納に
ライトボーチ S
#1123679 ¥2,640



山小屋泊登山

追加
装備

山の衣食住をすべて背負って歩くのがテント泊登山。基本の装備に加え、テント、寝袋、マットや調理器具など、必要な装備が大幅に増えます。体力も必要になるため十分にトレーニングを行ってから臨みましょう。

テント

軽量かつコンパクト、耐風性に優れた山岳
モデルがおすすめ。

設営しやすさと優れた
耐風性を両立した
吊り下げ式構造

ステラリッジ® テント2 本体
#1122649 ¥36,300

ステラリッジ® テント2
レインフライ
#1122654 ¥17,600



登山用テント
一覧はこちら

寝袋・マット

寝袋は宿泊地の最低気温に対応するものを選び
ます。下からの冷気を防ぐマットは必須装備。

隔壁がなく、縫い目が
少ない革新的な構造
シームレス ダウンハガー800 #3
#1121401 ¥34,100

素早い設置・撤収が可能
軽量スリーピングパッド
フォームパッド 150
#1124826 ¥6,930



スリーピング
バッグ・マット
一覧はこちら

山ごはん・調理器具

軽くて持ち運びしやすい食
品やバーナー、食器があると
便利です。



3分でできるフリーズ
ドライの山ごはん

①カレー リゾッタ®
#1324507 ¥421
②五目 リゾッタ®
#1324509 ¥421



クッカーとバーナーが
オールインワン設計の
調理器具

③JETBOIL®マイクロモ
#1824380 ¥23,100
④JETPOWER100g
#1824332 ¥605



料理に合わせて
付け替え可能
スタックイン カトラリーセット
#1124873 ¥4,070

必携装備 緊急時に役立つ アイテム

日没までに下山でき
ないとき、ケガをした
ときなどの緊急時に
役立つ装備です。

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グ S
#1133184 ¥4,620

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

ヘッドランプ



日帰りでも必ず携行
予備電池も忘れずに
パワー ヘッドランプ
#1124888 ¥3,190

エマージェンシーシート



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 ¥20,350