

## 登山の基本（登山のHow To） 私のお薦めの小物（装備）たち

広島県山岳連盟 事務局長 松島 宏

日常の山登りにおいて私個人のお気に入りの小物（道具）達を紹介します。これは個人の好みや趣味ですので、科学的根拠で云々という訳ではありません。参考までに！

### ① チタン製 ダブルマグカップ シェラカップ

山での楽しみは食事やティータイム。食器やカップで私が愛用しているのが超軽量のチタン製品です。使用頻度の一番高いのが450mlのダブルマグカップです。保温、保冷がききますのでホットなコーヒーやスープ、冷たいビールや水割り（？）に。大き目のカップは重宝します。シェラカップは300ml位の小さな食器ですが軽くて火にもかけられ重ねることができ、いつも2～3個ザックの中に入っています。チタニウム製品は食器カップ以外に鍋、コンロ、ハーケン等、登山用装備に広く使われています。私の愛用品のメーカーはSNOWPEAKや

EVERNEWです。

### ② 登山用ストック

膝の保護や登下降の際のバランス保持のために両手ストックが欠かせません。私の海外遠征などで最も活躍する装備がストックです。登山用ストックには頭がT型になっていて片手で使うものや、スキーストックのように手を入れるリング付のものがあります。私は後者のダブルストックを使います。下りでは長くして使い、登りでは短くして使います。長さ調整はねじ式とラチェット式がありますが、冬に分厚い手袋をしていても簡単に操作できるラチェット式がお奨めです。重たい荷物を担ぎ不安定な雪や岩場の登下降には欠かせません。少々高価でも、超軽量の製品がいいですね。私の愛用品はBLACKDIAMOND社製です。

### ③ サポータータイツ

股関節や膝関節の保護、疲労軽減用の密着



チタン製ダブルマグカップ、シェラカップ



登山用ストック



サポータータイツ

型のタイツはハードな登山やトレイルランニングの必需品です。膝にくる衝撃をタイツに仕込まれた人工的のり帯でサポートしてくれるといった感覚です。ダメージが3〜4割軽減されます。私はハードな本番の時のみ使います。価格は高価ですが得られる効果は抜群です。膝に難がある方は前者のストックとサポータータイツは必携です。日本で一番過酷な山岳マラソンの長谷川カップ（東京都岳連主催24時間耐久レース・奥多摩山域71.5km）では出場者のほとんどが両者を使用します。私も長谷川カップに2度出場しましたが、一回目は両者を使用せず、レース後は1週間位下半身の痛みに苦しみました。2度目は懲りて両者を使用しましたが、翌日から平気で歩いて天国と地獄ほどの違いに愕然としました。

④ ナルゲンボトルとプラティパス水筒

水筒の定番です。ナルゲン社製のプラスチック瓶で様々な容量と口の大きさがありますが、1リットルの広口をよく使います。凍らせても、熱湯でもOK。匂いがかさず携帯トイレとして冬山のテント内で尿瓶代わりにも使用できます。もちろん口の密閉度も抜群です。なおかつ安価で、耐久性抜群です。プラティパス水筒は使用后完全に紙のように折りたためる優れたものです。衝



ナルゲンボトルとプラティパス水筒

撃にも強く冷凍、熱湯もOKです。冬山では湯たんぼ代わりに使えますし、夏は凍らせて使えます。耐久性は2〜3年ですが安価で軽量、未使用中かさ張らないのが最高。遠征には必携です。

⑤ ゴアテックス製シュラフカバー

緊急用シェルターとして抜群の機能あり。軽量コンパクトなツエルト（簡易テント）と併せ持つことを筆者は強力に推薦します。冬の吹雪や風雨でもこの中に入って外気を遮断すれば別世界となり体熱や体温を温存できます。日帰り登山でもヘッドランプ、非常食と併せて持てば生きて帰れる確立は大幅にアップします。

（まつしま ひろし）



ゴアテックス製シュラフカバー