

登山の基本（登山のHow To）その2 山の装備について

広島県山岳連盟 事務局長 松島 宏

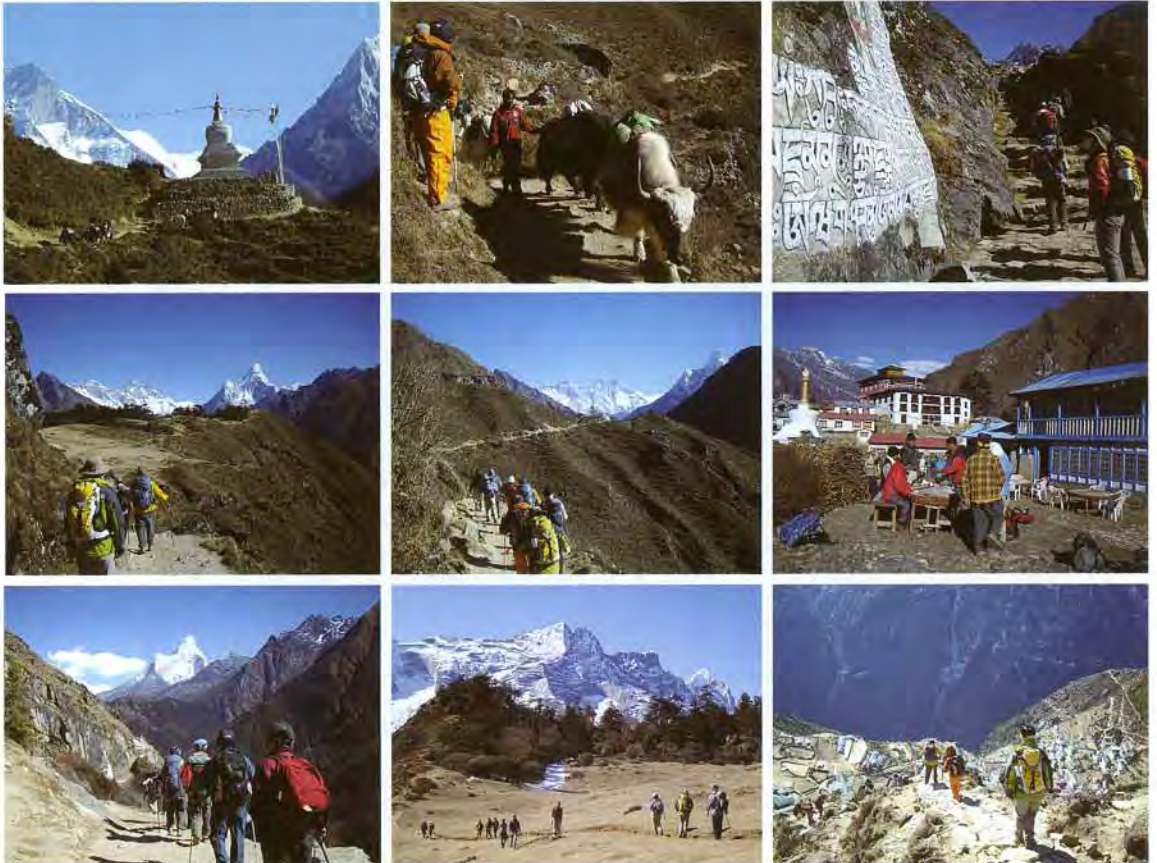
登山の基本は自然の中で体を使って行うスポーツですのでまずは体力を鍛えることが重要です。しかし、山行時の服装、持参する装備がかなり大切です。軽量で機能性に優れたものを選んでください。



登山用の服装や装備は良いものを選択してください。

- ① 登山用の服装・装備にはお金をかけてください。日常的に使っている服装や道具でも良いのですが、登山の場合より軽量で機能性が優れたものを採用することが肝要です。自分で担ぐわけですから軽量であることも重要です。特にライフラインは良いものを。靴、雨具等。

ネパールエベレスト街道トレッキング（2007年12月実施）



登山のために開発、研究された服装や装備はそれなりに優れ、快適です。登山用装備は日々進歩、進化しています。山に登るスタッフのいる専門店でアドバイスを受け、購入した方が安心です。

山に持っていく装備は必要最小限にすることが重要です。「必要な装備は持ち、不要なものは重たくなるので持たない」が基本です。

- ② 登山の装備はパーティに必要な団体装備と個人に必要な個人装備に分けることができます。一人で登山する場合は全てを自分で準備して担ぐわけです。

団体装備は緊急用のピバーク（不時露営。緊急に山の中で泊まること）用品、救急用品、ロープ、登攀（とうはん）（岩のぼり）用具、宿泊が伴えばテント、コンロ、燃料、炊事用具等が増えていきます。個人装備はストック、雨具、防寒具、手袋、ヘッドランプ、帽子、水筒、食料、医薬品、地図、コンパス、ナイフ、火器、食器、寝袋等々こまごまとしたものがが必要です。

まずは装備食料等を収納するザックですが、山行形態によって使い分けます。日帰りや小屋泊り山行の場合30～40リットルがお奨めです。私の場合、同行者の為の緊急時対策の装備等が増えますので日帰りでも50～100リットルのザックを利用しています。過去の山行で最高に担いだのは2週間の岩登りにいくのに登攀用具や装備、食料で膨れ上がり55kgのザックを担ぎ北アルプスの黒部に入ったことがあります。この時

はさすがに肩や腰が痺れてしまいました。

軽量化を徹底すれば宿泊を伴う1週間程度の山行でも15～16kgに抑えることができます。ですから20kg程度担いで行動できる体力があればどこへでも行けるのです。でもこれは日常の山行である程度の重さを担いで慣れていないと無理です。日帰り山行の場合5～6kg担げれば問題ありません。

靴も重要です。捻挫予防のために足首まで覆えるタイプがお奨めです。登山靴はジョギングシューズよりは堅牢であることが必要ですが、軽量にこしたことはありません。防水透湿素材を使った布製の軽登山靴が快適です。購入するときは必ず履いて試してみてください。

雨具は防水透湿素材でできたセパレートタイプが高価ですがお奨めです。

個人が持つ緊急時対策装備としてシェルターとしてのツェルト（簡易テント）と防水透湿素材のシュラフカバーは必携です。雨風、吹雪でも体温を奪われることを最小限に防ぐことができます。軽量でコンパクトな製品がありますので個人で持つことを薦めます。

- ③ 登山用の服装は夏の暑さや、冬の寒さ、汗や雨、雪による濡れに対して機能があるかどうかにかかっています。綿素材が快適ですが濡れには弱いので化繊、ウール、羽毛が主流です。暑さ寒さを調整する為に重ね着の着脱を頻繁に行い、汗でぬれない工夫も大事です。

（まつしま ひろし）