

冬期の基本装備 (11月上旬頃～4月中旬頃)

基本装備に加えて、以下の装備を追加(差し替え)して下さい。

ヘルメット

転倒や落石などから頭部を保護するために必要。強制ではありませんが(一部コースは必須)、安全装備としての認識と携行を。

サングラス

雪盲防止に雪山では必須です。

ゴーグル

強風や吹雪など悪天候時はゴーグルで。

アウター

登山用レインウェア(軽量タイプの薄手のものを除く)は冬期はアウター代わりにもなります。

中間着

中厚手のフリースやダウンジャケット等、冬場でも歩き出すと意外と暖かい事もあります。温度調整のしやすい服装を心がけましょう。

長ズボン

登山用の速乾性・保温性のあるものを。保温性に不安がある場合はタイツとの組み合わせで保温力をアップ。

登山靴

防水性・保温性が高く、ソールのしっかりした登山靴を。保温性に不安がある場合は、保温性の高い靴下を組み合わせる。本格的な雪山の場合は冬山用の登山靴を。

スパッツ

積雪時に靴に雪が入るのを防止。

帽子

耳まで覆い、ウール等保温性の高いものを。気温が0度以下になる場合はネックゲーターとあわせて顔面の保温を。本格的な雪山の場合は目出し帽(バラクラバ)を。



手袋

登山用の防水が効き滑りにくいレイングローブと保温用のインナー手袋(または冬用の一体型されたタイプ)を。



ストック

積雪時は先端にスノーバスケットを取り付けます。アイゼン歩行時はダブルストックだと上半身が安定しやすくなります。



その他の装備品

アンダーウェア

薄手のウールや化繊素材で、速乾性・保温性もあるものを。冬場はタイツもおすすめです。

あと便利なもの

テルモス(冬期はペットボトルは凍結のおそれ)で暖かい飲み物を。使い捨てカイロもあとと重宝します。

アイゼンについて

コース表記内に(アイゼンマーク)があるものに関しては、簡易アイゼン(4本爪)または軽アイゼン(6本爪)を必ずご用意下さい。6本爪・8本爪・10～12本爪など指定があるコースは文章でも表記します。装着方法は製品によって様々ですので山行前に理解しておきましょう。靴との相性もあるので、購入の際は売り場で確認を(特にワンタッチタイプは注意を)。

簡易アイゼン(4本爪)

4本爪は軽量という利点がありますが、制動力はあまり期待できず、靴底の中央部に歯があるため、バランスが悪く長時間の行動にもあまり向きません。雪深などの短いポイントの通過など、行程のごく一部に雪上歩行が予想される場合に携行すると良いでしょう。



8～10本爪(前爪なし)

靴底全体を覆い、確実な制動力があります。



軽アイゼン(6本歯)

靴底の半分以上を覆い、4本爪に比べ格段に安定します。なるべくこのタイプの携行をおすすめします。



10～12本(前爪あり)

上記のものに、前爪がついて登りで重宝します。ガニ股歩行ができないと前爪を引っかけて転倒の原因となる事も。「縦走用」と「クラミング用」があるので購入時には注意を)

