

沢登りのための身支度

低体温症や蒸れに備える
化繊素材とレイヤリングがポイント

沢登り用ウエアはズブ濡れになるだけでなく、濡れたまま歩いたりクライミングしたり斜面を這い登つたりする、一種の“水陸両用”ウエアリングだ。

水中に長く浸つたりすると低体温症の危険がある。逆に登攀などの陸上行動を強めに行うと、暑さや運動でかく汗が蒸れの原因になり、濡れたまま風に吹かれれば体温が奪われ、やはり冷えにつながる。こうした熱の喪失を防ぐには水分をため込んでしまう衣類を着ないことが大切だ。とくに綿素材は汗や雨、濡れなどの水分をそのまま吸収して乾きにくいので、沢登りには不適切だろう。

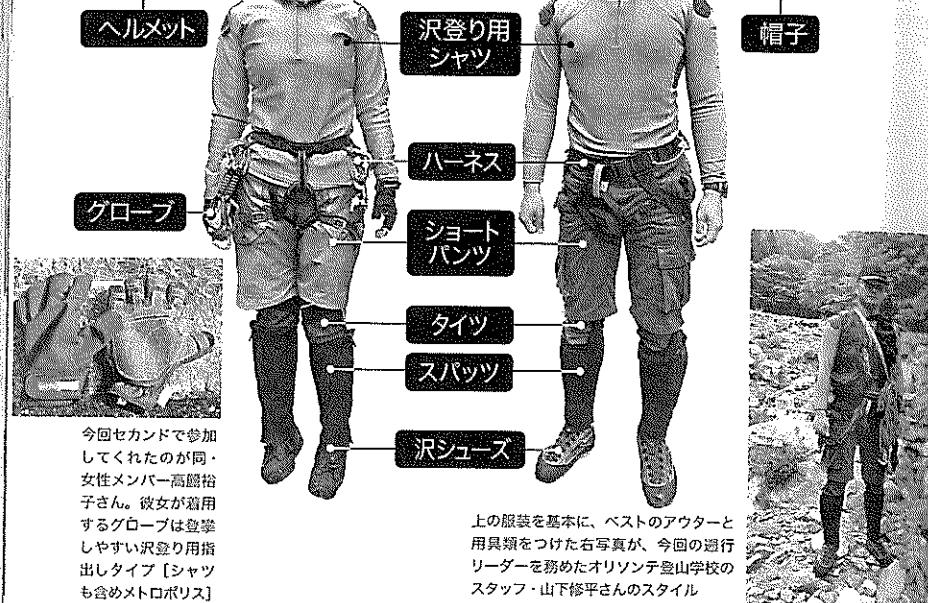
沢登りウエアに求められる機能というのは、①乾

きやすさ、②保温性、③動きやすさ、④体温調節できるフレキシブルさ、の4点。このうち①②③の条件を満たすのは化繊維で、④対策には登山でも人気のレイヤリング（重ね着）がポイントになる。

こうした考え方がベースの沢登り用シャツやタイツに、ショートパンツ（ロングパンツでも可）、ハーネス、スパッツ、グローブなどを身につけた左のような身支度が、いまの沢登りの基本スタイルとなる。



肌に触れる部分にほとんど保水しないドライレイヤーを着用し、その上にジップ式のラビッドラッシュをベースレイヤーで重ねる、ファイントラックの夏季用レイヤリング例。同社は独自の「5レイヤリング」でも知られる



身を守るアウター＆ヘルメットも忘れずに

レイヤリングは、ベースレイヤー（肌着）＋ミッձレイヤー（中間着）＋アウターレイヤー（上着およびソフトシェル）といった組み合わせが基本。これに新素材や耐水撥水加工の製品を選ぶのもいい。新製品に頼らず保温性、速乾性、水切れを重視するなら、化繊で身を固めるのが手取り早い。

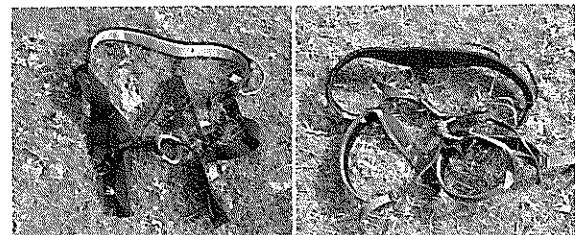
だから下着も全部化繊で、その上に着用するシャツやタイツも化繊でまとめる。ただ寒い時期にはメリノウールが肌触りもよく温かい。上着も化繊で長袖を選んだほうがケガ予防・日焼け対策になる。

そして忘れてはならないのが気温低下やヤブ潜ぎ等に備える防水透湿性素材のレインウェアなどのハードシェルや、落石などから頭部を守るヘルメットなど。身を守る身支度が、沢登りには不可欠だ。このように組み合わせた重ね着をタイミングよく脱ぎ着することで快適な体温をキープできるとともに、疲労を軽減して楽しい遡行を支えてくれる。

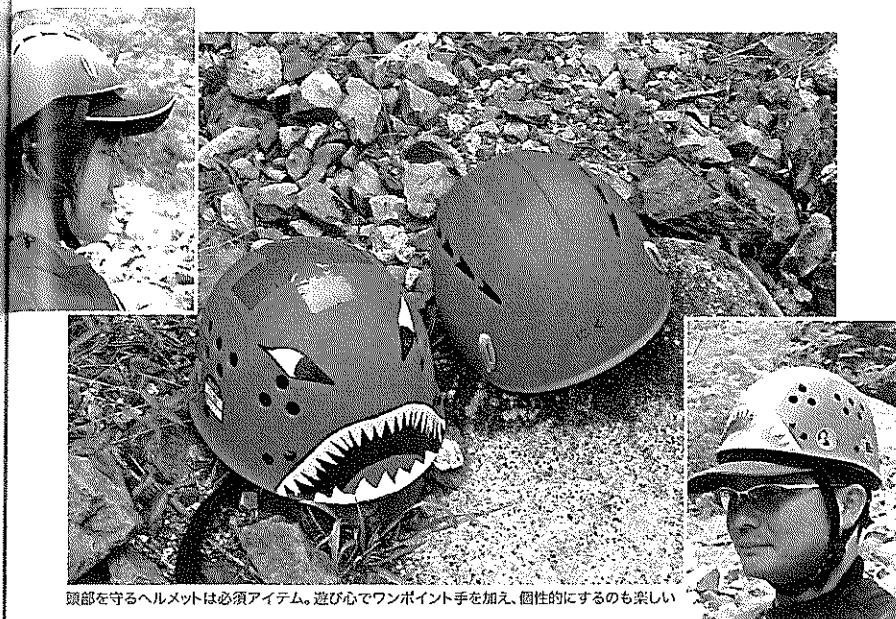
沢登りフル装備



沢登りでは寒さやヤブ潜ぎから身を守るハードシェルも必要不可欠。できれば防水透湿性素材のものを選びたい



ハーネスもまた沢登りに欠かせないアイテムのひとつで、これを最初から着用して出発する。左がシットタイプ、右がレググルーブタイプ



沢登りの足づくり

濡れて滑るのを想定し足元を準備する

沢での身支度のなかでも、とりわけ重要なのが足元の装備だ。濡れると冷たいし、足場は水流やコケで滑りやすく危なつかしい。独特の準備が必要だ。

沢でのはき物は、かつては地下タビにワラジばきというのが伝統的スタイルだつた。が、一日通行するとぼろぼろになることがある。最近は靴底に滑りにくい素材を採用した沢シューズを使うのが一般的だ。



上) ワラジはいまも専門店の沢コーナーで見かける。沢での使用時は地下タビと組み合わせる



左) ワラジはいまも専門店の沢コーナーで見かける。沢での使用時は地下タビと組み合わせる

沢シューズが採用する靴底タイプは、①フェルト素材（ポリプロピレンなど）、②ラバー素材（イドログリップなど）の2種類。コケでの滑りにくさだけならフェルト底に軍配が上がるが、コケのない岩にグリップがきくラバー底は登山道や林道でも便利。

そんな沢シューズとともに、水濡れに強いネオプレーン製のスパッツやソックスを組み合わせたい。

靴底に滑りにくい素材を採用した沢シューズを使うのが一般的だ。



上) ワラジはいまも専門店の沢コーナーで見かける。沢での使用時は地下タビと組み合わせる



左) ワラジはいまも専門店の沢コーナーで見かける。沢での使用時は地下タビと組み合わせる



タイプ

下着の上にタイツをはき、ショートパンツと合わせると足さばきがいい。沢登り用は保温性・蒸れ防止・耐久性・動きやすさなどが特徴だ【メトロボリス】

スパッツ

沢シューズに小石が入るのを防ぎスネ部分を保護・保温するほか、ヤマビル対策としてもスパッツは必ず装着したい。ネオプレーン製が主流【キャラバン】

ソックス

沢シューズの内側には保温力と保護に優れたネオプレーン製のソックスをはく。厚手と薄手が選べるので靴脱入時はサイズに注意【キャラバン】

左がフェルト底、右がラバーブ。フェルト底は濡れると重くなるがコケや水流で滑りにくい。ただ、釣り用のピン打ちフェルト底は岩では滑るので注意

沢登り用ザックのポイント

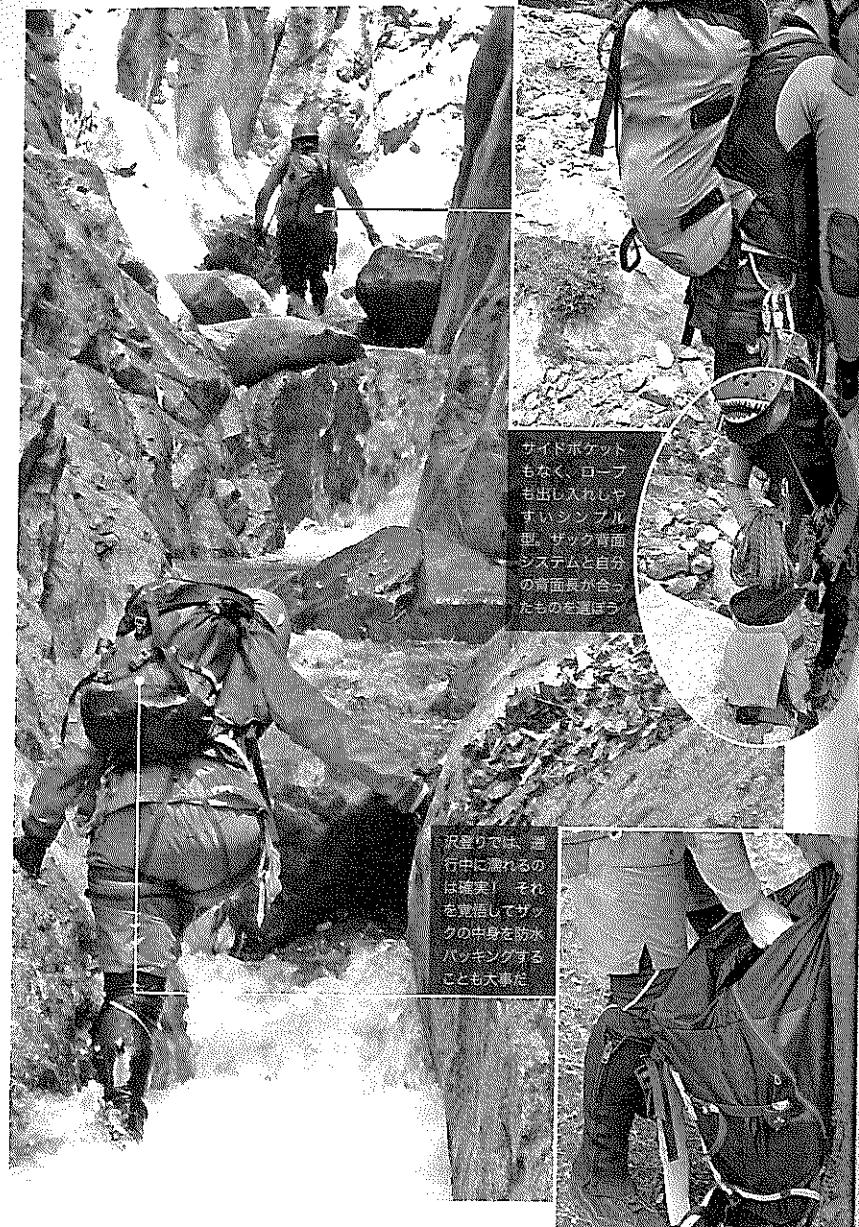
ヤブで引っかからないシンプルな形で
背面のサイズが一致しているものを

最近は水切れのよい構造や素材を採用した「沢登り用ザック」というものも登場しているが、一般登山用のもので十分使えるのでうまく活用したい。

ただ、背が高いタイプのザックは登攀や高巻き時に頭がつかえて首が上げづらくなり、ストラップやサイドポケットなどがある飾りの多いタイプはヤブ漕ぎなどで引っかかりやすいなど、使いづらい欠点があるので注意したい。

つまり、沢登り用に使うザックを選ぶなら、①ザック自体が重くないタイプ、②サイドポケットや余計な飾りのないシンプルタイプ、③背高いタイプよりも横に広いタイプ、といった3条件があげられる。今回取材したりーダーの山下さんのザックの水抜き穴は自らDIYしたそうだ。工夫すれば、普通のザックでも沢登り用に使いやすく改良できるのだ。

山下さんが自分で開けたザック下部の水抜き穴は、100円ショップで買ったポンチを使ってDIYしたもの。低成本で仕上がりもよく、機能もバッチリだ。ザックの容量は日帰りなら20~30l、泊まりで50l程度を目安に選びたい



057 第2章 沢登りの装備と技術

パッキングと防水のコツ

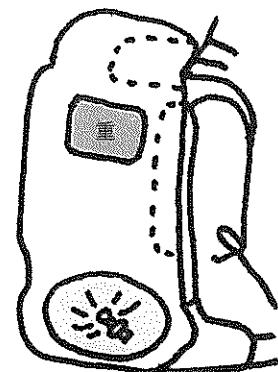
防水の仕方と、荷物のバランスに注意

沢登りではザックも水浸しになるので、荷物で濡れていけないものはしっかりと防水しなければならない。膝下が濡れる程度の沢もあるが、濡れるのが前提の防水パッキングは沢登りの基本中の基本だ。

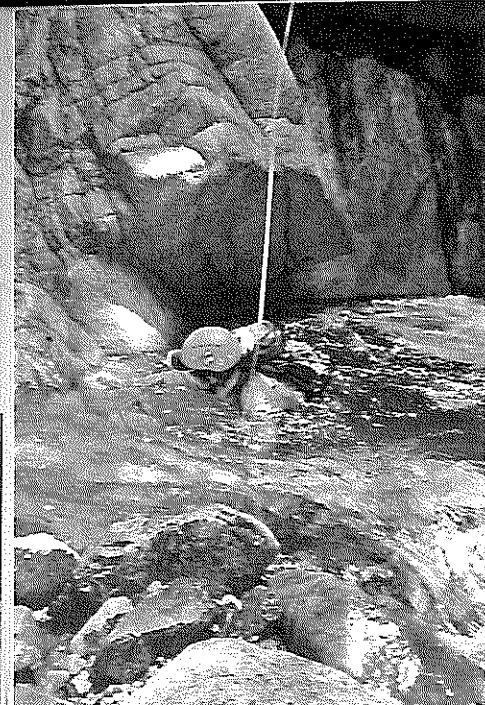
そこで使うのは、荷物の整理に便利なナイロンの「スタッフバッグ」、絶対濡らしたくないもの（着替えや精密機器など）を入れる防水用の「ドライバッグ」、そして「ジップロック」「ビニール袋」など。やり方は人によって違うが、以下のようない例もある。

- ①個々の品をビニール袋やジップロックに入れ、口を開いたら、用途ごとにまとめて色分けしたスタッフバッグに分包する。
- ②濡らしたくないものは防水

袋にパッキング、③ザック容量よりも大きい厚手のビニール袋をザックに入れ込み、④中にスタッフバッグや防水袋を重量バランスと使用頻度を考えながら詰め込んでいき、⑤荷物を入れ終わつたら大型ビニール袋の口を締め、最後にザックを閉じる。荷物の配置とパッキングのコツは左図参照のこと。



ザックへのパッキングはシュラフや着替えなどの軽いものを下部外側に、重いものを上部内側に配置するのが基本中の基本だ。とくに重いものは肩甲骨の周りに詰めるとバランスがよく、よく使うものは取り出しやすい上部に入れると便利だ



パッキングは荷物を用途別に小分けにし、重量バランスを考えつつザックに詰めしていくのがコツ。そこで役立つのが、スタッフバッグや防水袋（上）、ファスナー付きビニール袋のジップロック（下）だ

沢登りでは首まで水に浸かることも日常茶飯事！



大きい防水袋を使うなら、①分包した荷物を入れて中の空気を抜き、②袋口を揃え、③くるくる巻いて④最後にパチンとはめる

突破と安全のための登攀具

登攀は沢登りのほんの一歩だが、初心者も最小限の登攀具は用意を！

沢登りではロッククライミングに準じた登攀技術を要する滝や岩壁が出現があるので、そこを突破する登攀具を自ら持参する必要がある。

ただし、山岳会などのメンバーは、用意すべき登攀具と、セカンド以降の初心者では、用意すべき登攀具

の種類も数も当然のことながら違う。例えば、重要なクライミングロープはリーダーがそのルートで必要なタグ・太さ・長さのも

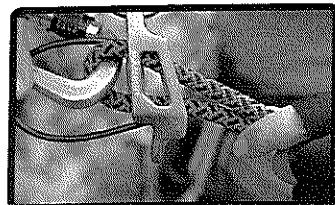
のを選び持参するが、セカンド以降の初・中級者ならそこまで必要ない。講習会によつては用具レンタルを行つてゐるケースもあるが、初・中級者が持参すべき登攀具としては、①ハーネス、②スリング、③カラビナとクイックドロー、④確保器、⑤ヘルメット、が主なところで、ルートと経験によつては、⑥登高器（ピトン（ハーケン）、⑧アイスハンマー、などが加わる。それぞれの登攀具がどんなものかは写真説明で紹介するが、登攀具を持参するとはいえ滝登りは沢登りのほんの一部にすぎず、沢では歩く時間のほうが多い圧倒的に長い。滝の横には巻き道があるケースも多々、自分の力で登攀は難しいと感じたら高巻きで突破するのも選択肢。そんな自分なりのルートファインディングができるのも沢登りの魅力のひとつだ。



浜島さんがリーダーを務める際は、必要最小限の多彩な登攀具を腰に装着する



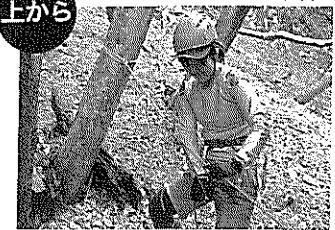
登攀した急傾斜で支点にスリングとカラビナでロープを通し、セカンド以降をビレイする浜島さん
左から順に「登高器（アッセンダー）」「クイックドロー」「スリング」「確保器（ビレイデバイス）」。登高器はロープを伝って登る際、上には動くが下には落ちない器具。クイックドローはスリング両端にカラビナをセットした別名“ヌンチャク”。既製品よりも長いスリングにカラビナをセットした自作版が沢では便利。スリングはダイニーマ製やナイロン製のテープひもの輪。確保器はクライマーをビレイ（確保）する際や、自分が懸垂下降の際にも使用できる安全確保用の器具



上) セカンドにも使えるATC拡張タイプのロープの通し方。常にクライマー側のロープが上、ビレイヤー側のロープが下になるようチューブ穴に通す

セカンド以降のクライマーを上から安全確保

上から



リードクライマーが立ち木を支点にカラビナ2枚でATCをセットした様子

トップクライマーの登攀を下からビレイ

下から



トップのビレイは自分のハーネスにATCをセットし、セルフビレイも取る

2つ穴に2本のロープを通すからより安心!

懸垂下降



2つのロープで懸垂下降する際はロープをATCの2つ穴に1本ずつ通すため、制御しやすくなる

確保や下降時に使えるギア、ATCとは

沢登りでは懸垂下降用の「下降器」、およびトップやセカンドで登る人のビレイ用の「確保器」にエイト環を使う人が多かったが、最近はいわゆるATCタイプと呼ばれるチューブ型のビレイデバイスを下降や確保に使うのが主流だ。

ATCというのはブラックダイヤモンド社の「ATCガイド」のこと。リードクライマー、セカンドクライマーのどちらの確保にも優れ、懸垂下降にも使用できる多機能な制動器具で、いわゆるチューブ型と呼ばれるタイプのビレイデバイスの代表格。そのため、金属の穴にロープをCの字型にして差し込むチューブ型を、一般にATCタイプと呼ぶ。

安価で丈夫かつ軽いチューブ型には1つ穴と2つ穴タイプがあるが、この穴に「クライマー側のロープが上、ビレイヤー側のロープが下になる」というロープの方向を間違えずに入れ、そのCの字型にして入れたロープの先部分を、ハーネスのビレループにつながった安全環付き

カラビナにも入れてとめ、セット完了。このようにロープの通し方が簡単で、第三者が遠目からでも確認しやすいためヒューマンエラーが少なく、しかもビレイや懸垂下降の技術が比較的習得しやすい点からも人気を集めている。

トップで登る人のビレイ専用タイプ

と、セカンドのビレイにも使える拡張タ

イプがあり、ともに懸垂下降にも対応。

チューブ型の穴の中に通したロープが

通常はCの字型だが、急遽確保したいとき

はSの字型、ロープを送り出したとき

右)「クライミングロープ」。今回の取材遍行で使用したのは、太さ8mmのダイナミックロープ×長さ30m×2本の、青色と黄色のダブルロープ。通常の岩登りで使われるものより太さも細く長さも短めだが、沢で使うには十分。沢では軽量化が必須であり、30m以上のロープが必要な場合は、登らずに高巻くのが無難だ

下)束ねたロープは使用前に必ず端からしごくように全部ほどき、地面上に絡まないよう重ねながらキング(よじれ)がないかチェックする



左)左から「ハンマー」と「ピトン(ハーケン)」数種類。ハンマーは、ピトンを岩の割れ目(リス)に打ち込むのが主目的だが、草付や雪渓での前進にも威力を発揮する。ピトンはさまざまなタイプがあるが、通常は薄刃や波形の綫型・横型・縦横兼用型のものを数枚携行。クロモリ製やチタン製なら回収して何度も使える。下)軟鉄製で薄刃タイプのピトン



沢で泊まるためのビーバーク用品

かさばるテントよりツェルトを選ぼう

沢登りのもうひとつのお楽しみといえば、「沢で泊まって夜を過ごすこと」というファンは少なくない。日帰り遡行では落ち着いて味わえなかつた手つかずの自然も、泊まるとなれば行程にゆとりができゆっくりできる。月夜の溪流沿いで水面に光る月を眺め、仲間と語らったりするのは、まさに至福の時間。

ただ装備面では、日帰り遡行とテント泊とでは持参する荷物も相当違つてくる。そこで、テント用品という考え方ではなく軽量でかさばらないビーバーク用品に絞るのが沢登りでの幕営装備のポイントだ。幸い、沢登りは風の強い稜線上などとは違う谷あいを移動するので、風の弱い立地を生かしたビーバー

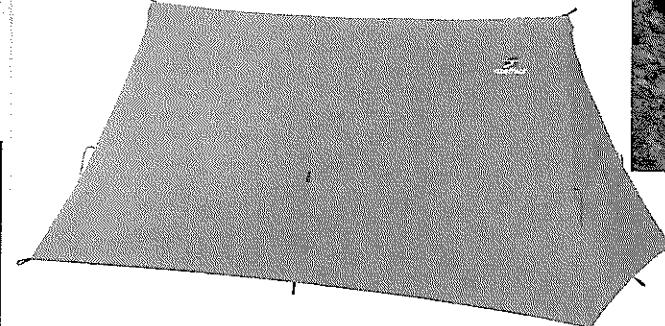
クと割り切ることで、よりシンプルで最低限の用品に絞り込むことができる。例えば、テントよりもツェルトを選ぶ。これにナイロン生地のみの単純なタープを加えてもかさばらない。寝具はシュラフだが夏場ならシュラフカバーでも十分代用できる。

石がゴロゴロした場所に寝る際に欠かせない銀マットは、肩から膝くらいまでの長さに切つてしまふのがコツ。銀マットは通常巻いてザックに外付けするが、短めにすることできツク内にしまうことができるようになり、ヤブ漕ぎで引っかかつたり汚れたりするのを避けられるという利点がある。

また、ガスコンロは焚火ができない場所や雨天に備えて用意したい。沢登り特有の装備として、防虫ネットや虫除けなどを持参するのも忘れずに。

右) 焚火を囲んで酒を飲んだり、仲間と語らったりするのは、沢登りで泊まる夜の大好きな楽しみだ。
右下) 夕暮れに釣ったイワナなどを焚火でじっくり焼きがらして食べるのも、醍醐味のひとつ

テント代わりになるツェルト。写真はファイントラックのツェルト2ロング。両サイドの入り口がフルオープンなので、タープとして利用するときにも便利だ。突然の雨のときはポンチョにもなる



コッヘル一式あると鍋にも皿にもカップにもなるので、飲食の際に便利。フォーク、ナイフ、スプーン類も忘れない！

コンパクトな羽毛のシュラフは欠かせないが、夏場はシュラフカバーでもOK



沢周辺は足場が悪いだけにヘッドライトは必須アイテム。夜、溪流沿いなどに出る際もこれで足元を照らして、安全確認しながら歩こう



ガスコンロは焚火できない場所や天候に備え、常時持参。沢は水が豊富なので、これがあればカップ麺を食べる際も便利

