Rev1.0　2018/2/28
かがりび山の会　山行部

初級雪山入門　服装・装備編

目次

１．服装
２．雪山用登山靴
３．アイゼン

１．服装

(1) 上半身

ほかに休憩時や万が一のための防寒着を携帯する。
軽量コンパクトで持ち運びにも便利なダウンがよい。

(2) 下半身

①気温が低くない場合

気温がそれほど低くない場合は、冬用パンツがオーバズボンのどちらか。
雪の上に座るときには、オーバーズボンがよい。

②気温が低い場合

気温が低い場合は、３レイヤーとする。
濡れを防ぐハードシェルがよい（春山や冬でも日光で雪が解ける）

スパッツは、アイゼンからズボンを守るためオーバーズボンのうえから装着する。

(3) グローブ
グローブも３レイヤーが基本
・グローブを外すことなく細かい手作業用のベース
（気温が0度以下のとき、素手で金属に触れると皮膚が金属に張り付くのも防止）
・保温のミドル
・防風防水のアウター

必ず予備を持っていくこと。

①ベース

薄手の化繊手袋

②ミドル

ウール系で保温性を重視

③アウター

ナイロン生地で防水、防風

グローブを外した時、風でとばされないために、ヒモをつけたりするが、邪魔になるので一長一短。

(4) その他

目出し帽

ニット帽

ネックウォーマー

サングラス

ゴーグル

2．雪山用登山靴

雪山用登山靴特徴
・保温材が入っているため足が冷たくなりにくい。
・靴底は厚く、フラットである。
・つま先に出っ張り（コバ）がある。

購入時は、厚めの靴下を履けるサイズかを注意する。

3シーズン用の登山靴で代用するには
・ソールが固いこと（簡単に曲がるような靴だとアイゼンが外れる）
・10～12本爪のアイゼンがしっかり装着できること。

３．アイゼン

アイゼンの爪の数
・爪数４～６本は軽アイゼンと呼ばれ、低山の冬山や夏山の雪渓歩行用
・爪数10～12本は本格的な冬山用
　10本爪は前爪がないので、急登や岩場には不向き。

装着方法による選び方

①ワンタッチ式

装着が容易
登山靴の「前後」にコバがあるタイプに装着可能

②セミワンタッチ式

登山靴の「後部」にコバがあるタイプに装着可能

③ストラップ式

ほとんどの靴に装着できる。