沢登り装備一覧（ガイド山行参加時は参照下さい）

沢登り　基本装備
ハーネス（環付きカラビナ 1 つ含む）、ヘルメット、下降器（エイトカンなど）、確保器（ATC など）、セルフビレイに 120cm のたすき掛けにできる長さのスリング 2 本と環付きカラビナ 1 枚、渓流シューズ、雨衣上、靴下（ネオプレーンなど）、ヘッドランプ、予備電池 1 組、予備球、ザック（日帰りでは 20～30L、泊まりの沢では 45～60L 位）、日程分の行動食、トイレットペーパー、通常の行動衣服、**膝当て（バレーボール用でも OK）、**△アンダータイツ、△アプローチシューズ、△チエーンスパイク、△ストック、△ハンマーor バイル、△偏光サングラス
キャンプ時＋
薄いシュラフ or シュラフカバー、食器、キャンプ時の着替え、防水袋（ゴミ袋、漬物袋）、△背当マット
ガイドが持参する共同装備
キャンプ用具として（テント、テントマット、燃料、食材、炊事用の鍋、ノコギリなど）。登攀具として（ザイル、カラビナ、スリング、ハーケン、ライフジャケットなど）。
※△の装備は、山行や山の状態によって必要時と不要時がある。

沢登り机上講習会を、年一回、6 月、都内にて行っています（平日夜）

沢登り装備アドバイス　2018, 4, 15 改

経験上の所感、 現在自分が何を使っているか。オススメしたいものを記しておきますので、参照下さい。

日帰りの沢で必要な装備

渓流シューズ　（モンベル「サワトレッカー」を愛用　苔が少ない沢ではゴム底の「サワークライマーリールアイジャスト」を愛用）

サワトレッカーはスタンダードに使える沢靴である。2017 年 new モデルで着脱が運動靴並みに楽になった。価格帯が 20000 円程度の丈夫な作りの渓流シューズは河原歩きにはいいが、足裏感覚が鈍くなるので滝の登攀には向かない。モンベルの他、30 年も渓流シューズを作っている池袋の秀山荘のオリジナルのものは完成度が高いように思う。ゴム底の渓流シューズは濡れているだけの岩場ではフェルトタイプよりもグリップがいいが、苔で滑ってヒヤリとさせられたことがあり、特別に自信がある人以外はおすすめできない。自分はゴム底タイプの渓流シューズは「サワクライマー」を愛用。簡単な沢登りや、濡れた岩場、ふつうの縦走登山で使用している。チエーンスパイクとの相性もいい。このシューズはなぜか 1～2cm くらい大きくできているので小さめのサイズを選ぶ必要がある。

靴下　（モンベル「ネオプレンプルーンソックス」と紙素材の「KAMICO ストリームソックス」を愛用）

　水に浸かりっぱなしの沢や水温が低い沢ではネオプレーン製の厚手のものを使用している。丹沢など水温が低くない沢では、紙素材のソックスを使用し使い分けている。ネオプレーンの靴下は水中では保温性

はよいが、高巻きやツメ、下降路などでは蒸れる。つま先の感覚も鈍くなり細かいスタンスに乗るような滝登りでもあまりよくない。紙素材のソックスは保温性はネオプレーンに劣るが履き心地よく、行く沢によって使い分けている。この靴下は大きめにできているので小さめのサイズを選ぶ。

ハーネス　（モンベル「サワークライムショットハーネス」を愛用）

軽く簡素なモノがいい。濡れて重くならないモノがいい。その他、自分はギアラックが丈夫に作られているか重要視するべきだ。沢登りにはメンバー全員がハンマー必要なことも多いので、簡素なハンマーホルスターが備え付けのハーネスがほしい。

ヘルメット

頭の形や大きさにより合うものを選びたい。泳ぎの時にヘルメットが前にきて視界が閉ざされている光景をよく目にする。女性サイズは特に注意が必要。ヘッドランプを付ける紐が付いたモノがよいが、沢登りでは、夜は水の深さがわからなくなるため、岩登りや縦走よりも夜間行動を行う機会は少ない。

雨衣

雨衣の上は沢登りでは雨よけとしてだけでなく、徒渉やシャワークライミングなどの防寒着として必需品。雨衣の下を着ると下半身の動きが鈍くなるし、膝を使って登る時などは滑るので、あまり使わない。また、春山や冬山登山に比べると、完全な防水性は必要性ない。また、ヤブこぎなどでは生地がすぐに痛むので、使い込んだ古い雨衣でもいい。

ザック

沢登り用、水が出る穴があいているタイプや、完全防水のザックが出ているが、中でゴミ袋や漬け物袋で防水すればそれほど必要を感じない。日帰りでは 20Ｌくらい、泊まりがけの場合は 50L くらいが普通。キャンプ山行の場合は集合後に共同装備の分配があるので最低 10Ｌゆとりをもってきてほしい。ザックカバーをすると中に水が入って水圧で流される危険。近年、モンベルからメッシュでできているザック「メッシュギアコンテナ」（35、50L がある）が登場したので試してみたい。

最低限の登攀具

初級の沢でも、自身でセルフビレイ、確保、懸垂下降は、できるようにしたい。中級の沢ならハーケンを抜くことも必要。セルフビレイには 120cm 位のたすき掛けにできる長さのスリング 2 本と環付きカラビナ２枚ほしい。確保器具はいろいろなタイプがあるが特に確保器具を持たず環付きカラビナで半マスト結びか、シンプルなＡＴＣを使用するのがオススメ。懸垂下降にはエイトカンを使用するのがベスト。変わった形状のタイプや小さいタイプのエイト環は扱いにくい。

ハンマー　（ミゾーの「チコ」を愛用）

中級以上の沢では、メンバー全員ハーケンが抜けるよう持つようにしたい。ミゾーの「チコ」は最軽量。しかし、打撃力は重いほどあるのだが……。雪渓が多い沢ではバイルの方がいい場合もある。

ネオプレーンの上下　（モンベルライトネオプレンシリーズの「ロングスリーブ」＋「タイツ」を愛用）

下は水量が多い沢、よく水に浸かる沢のみで使用。さらにアンダータイツをはいている。上はほんとうに水が多い上ノ廊下など、年に 1～2 回のみ使用するのみ。上についてだが、実際に泳いだりして濡れると、思ったより温かくないので、インナーに何を着るか一考の必要がある。

トレッキングシューズ、アプローチシューズ、運動靴　（トレランシューズを愛用）

ほんとうに軽量化するならフェルトの渓流シューズのみで済ませてもＯＫ。沢をつめて登山道を下降することが多いが、登山道を歩く所用時間によって持っていくかどうか決めるとよい。始めて渓流シューズや渓流タビを履く方は念のために持ってきたほうがいい。背負っている時間の方が長い沢では軽めの靴にしたい。軽登山靴などは重いので論外。山小屋などに靴を置いて沢登りに行ける黒部源流赤木沢などでは重い靴でもいい。また、やさしい沢登りで、ゴム底でも自信があるならば、「サワークライマーリールアイジャスト」一足で済ますのもいい。

渓流スパッツ

（ネオプレーン製のスパッツで、スネをよく打つ人や、冷えが気になる人はあった方がいい。自分は初心者のころは使かっていたが、もっぱら使っていない。必携品ではない。

ネオプレーン製の膝あて（モンベル「カナディアンニーパット」を愛用）

スネを打って動けなくなることは少ないが、膝を打って皿を割り遭難することは多いので膝当ては沢登りの必携品である。膝当ては沢登り用の製品ではショック吸収が弱く、モンベルのカヌー用の膝当て「カナディアンニーパット」を愛用しているが、バレーボール用のものでもいい。

手袋

手袋は通常、作業用のゴム手（布製で手のひら面全体にゴムが付いているものが、ヤブこぎなどで有効）。保温性が少ないので、上ノ廊下のような水に浸かりっぱなしの冷たい水の沢では、それとは別にネオプレンの手袋も持参して使用。

偏光サングラス

水面の反射で、水の深さがわからなく、徒渉に苦労することがあるので、偏光サングラスがあるといい。水の中に魚影を探す渓流釣りをする人は必需品だと聞く。

チエーンスパイク（モンベル　チエーンスパイクを愛用）

ヤブこぎ、泥壁では抜群のグリップであると重宝な一品。サイズが大きかったり小さかったりするとすぐにゴム部分が破損するので注意。やや小さめのモノを選びたい。L から SS まで 4 サイズあるが、26,5cm の自分は登山靴では M サイズ、渓流シューズでは S サイズを使用している。

泊まりがけの沢の時プラスされる装備

シュラフ、シュラフカバー　（モンベル「アルパインダウンハガー800 の 7 番」「ブリーズドライテックＵＬスリーピングバックカバー」を愛用）

沢登りでの宿泊ではもっぱら 370g の軽量シュラフを愛用。夏の沢はシュラフカバーだけで泊まることもあるが、秋は寒いので軽量シュラフを持っていく方が無難。夏の沢でも好天の予報ならシュラフカバーをやめて、軽量シュラフだけの方が快適。雨の予報の出ている時はできるだけ新品のシュラフカバーを持っていくようにしたい。ファスナーが無いタイプは防水性もよく、軽くてよい。薄いシュラフカバーは軽いが砂利にこすれるとよく切れる。厚いゴアテックス製のシュラフカバーもあるがシュラフ並みに重い。モン

ベルの 180g と非常に軽いゴアテックス製ではないシュラフカバーを愛用しているが、やや蒸れる。ゴアテックス製を試してみたい。

寝るときの着替えと防寒着

沢登りではたいてい濡れるのでキャンプ地に着いたら着替える。できるだけ軽いものにしたい。

食器

大きいコッフェルは共同装備で用意するので、小さいコッフェルを食器代わりに各自が持参する。なければ家庭で使うプラスチックのお椀でもいい。チタン製の食器は軽くないがアルミ製より触感がいいので愛用。ほんとうに軽量化したいならプラスチック製や紙皿がいちばん。

水筒、テルモス

たいていの沢登りではキャンプサイトに水が流れているので不要。念のために 1L 位のペットボトルなどがあるといい。金属製の丈夫な水筒は重いのでやめよう。沢登りにテルモスは一般的には不要だが、水に浸かりっぱなしの沢登りでは、持ってきてもいい。

マット

テントやタープの下には共同装備の薄い銀マットを敷く。背当てマットはあってもなくてもいい。背が痛ければザックを敷けばよい。

防水袋

泊まりがけの沢登りの時は、シュラフや寝るときのための着替えを防水する必要がある。それほど濡れない沢ならゴミ袋でいいが、泳ぎがあるような沢ではそれより丈夫な漬物袋を使うとよい。自分は上ノ廊下遡行に、70L 位と 45L 位の漬物袋を各 2 枚くらい持参している。