

# 沢登り装備一覧 (ガイド山行参加時)

## 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）、自己ビレイ用のスリングと環付きカラビナを最低1つずつ、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20～30リットル、泊まりの沢では45～60リットル位）、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OK）、△アンダータイツ、△アプローチシューズ、△チーンスパイク、△アンダータイツ、△ストッケ、△ハンマーかバイル

## 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、炊事用の鍋など。登攀具としてザイルやカラビナ、スリング、ハーケンなど。

※△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、参考下さい。

### 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「サワクリマイマー ルアイジャスト」を愛用）

サワトレッカーは問題なくスタンダードに使える沢靴である。2017年モデルで、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。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ただ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、一般にはおすすめできない。ゴム底タイプの渓流シューズは「サワクリマイ」を愛用。簡単な沢登りや、濡れた岩場、ふつうの縦走登山で愛用している。チ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ようにしたい。

靴下（モンベル「ネオプレンブルーンソックス」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愛用。丹沢など水温が低くない沢では、紙素材のソックスを愛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がよいが、高巻きやツメ、下降路などでは蒸れてよくない。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、沢によって使い分けている。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している。沢登りにはハンマーが必携なので、簡素なハンマーホルスターが備え付けのこのようなハーネスがほしい。

## 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しまっ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ひも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ことは少ない。

## 雨衣

雨衣の上は沢登りでは雨よけとしてだけでなく、徒渉やシャワークリーミングなどの防寒着として必需品。雨衣の下を着ると、特に中が濡れない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、春山冬山登山に比べれば完全な防水性は必要性ないので使い込んだ雨衣でもいい。

## 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しているので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きている丈夫なザック「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、懸垂下降くらいできたらできるようにしたい。セルフビレイには俗に「120cm」という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）  
下は水量が多かったり、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で年に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あり。

### 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）

沢をつめて登山道を下降する場合、その所用時間によって持っていくかどうか決めるよい。始めて渓流シューズや渓流タビを履く方は念のため持ってきたほうがいい。背負っている時間の方が長いので軽い靴にしたい。軽登山靴などは重いので論外。ただ山小屋などに靴を置いておける黒部源流赤木沢などでは重い靴でもいい。また、やさしい沢登りならゴム底の「サワークリ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、手袋 （モンベル「カナディアンニーパット」「ライトネオプレングローブ」を愛用）

手袋は登攀的な沢では作業用のゴム手を愛用。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ネオプレンの手袋を使用。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を愛用しているが、バレーボール用のものでもいい。

### 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。水の中に魚影を探す渓流釣り師にとっては必需品の偏光サングラスがあるといいと思う。

### チーンスパイク（モンベル チ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。柔らかい雪の斜面や急な雪渓では意外と使えない。登山靴と前爪のあるアイゼンが必要だ。

### 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 U レ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るとよく切れる。厚いゴアテックスは製は重いが、山行日数の多い人はおすすめ。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幕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使うのが一般的。なければ家庭で使ってる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

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 位のペットボトルやプラス袋を入れておくといい。丈夫な水筒は重いのでやめよう。

## 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、泳ぎがある沢ではそれより丈夫な漬物袋を使うとよい。自分は上廊下に行くとしたら 70 リットル位と 45 リットル位の漬物袋を各 2 枚くらい持参している。