

# 雪山装備一覧 (ガイド山行参加時)

## 雪山 基本装備

登山靴、ロングスパッツ、アイゼン(前爪のある10本爪以上)、ピッケル(バンドを付けておく)、毛か化繊の靴下、毛か化繊のインナー手袋(2~3組)、ゴアテックスオーバーミトン、毛か化繊のシャツとアンダータイツ、フリース上下など、防水透過素材のジャケットとズボン(雨衣上下でも可)、サングラス、日焼け止め、ヘッドランプ、予備電池、目出帽(1~2つ、春山では不要な場合あり)、ザック(日帰りでは25~45リットル、泊まりの山では55~70リットル位)、トイレトーパー、着替え等。日程分の行動食、△ワカン、△テルモス(キャンプ時は共同装備の燃料節約のため0,5リットル以下)、△チェーンスパイク、△ストック

## 登攀時+

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、△バイル

## 宿泊時+

シュラフ、食器、△テントシューズ、△背当マット、△シュラフカバー(特別な時以外不要)

## 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、スリングなど。ツェルト、スコップ、ビーコンなど

※△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。

冬山机上講習会を、年一回、11月、都内にて行っています(平日夜)

## 雪山装備 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。

### アイゼン

初めて購入される方は、靴との相性があり難しい買い物だと考えて下さい。靴にアイゼンを付けたときに、隙間が空いてしまうものほど相性が悪い。例え外れなくても、前爪に体重をかけるときに変な力が必要になったりしてオススメできない。アイゼンとピッケル製造の国産の老舗であるカジタの経営者が高齢で引退されるのを機に、モンベルがカジタの商標を引き継ぐことになり販売している軽量な12本爪アイゼンを2010年頃から愛用。このアイゼンはアイスクライミングなどでは前爪の支持力がやや心許ないですが、自分がガイドとして主催する初級バリエーションルート(3月の鹿島槍ヶ岳東尾根や残雪期の白馬岳主稜、小窓尾根などの雪稜。中山尾根や小同心クラックといった岩壁)くらいなら問題なく使っていこうと思っている。注意事項として、このアイゼンに限らず全てのワンタッチアイゼンは深いラッセルやヤブこぎ、滑落時に紛失しやすく、現実にはアイゼン紛失で動けなくなり遭難救助が近年相次いでいる。同行メンバーにはいつも紛失防止のためアイゼンバンドをスパッツバンドに一回通してもらっている。ネジなどの部品がなくなると、修理不能になるケースもあるので山行前にチェックしたい。経年劣化もあるので自分は毎年新しいアイゼンを使用。過去21年間のガイド山行でメンバーが深雪を歩いていてアイゼンがなくなったことが2回ある。縦走しかしない人でも氷壁用のように前爪は長い方が、ちょっとした急登でも軽くけり込むだけで登れるのでいい。チタン性は減りが早く、折れることもあるので使いたくない。アイゼンの下にプラスチックのプレートをつけると雪壁で滑るので注意(やすりをかけると少しいい)、ゴム性ならいくぶんいい。プレートを付けないで雪が団子になるときは面倒だがピッケルで落とせばなんとかなる。前爪がある10本アイゼンが出ているが、靴のサイズが小さい女性にはよいかと。

### ピッケル、バイル

軽量化を考えたならチタン性が絶対。身長は183cmの自分は縦走用にはミゾー・レインボー60cmを愛用。滑落停止等にはちょうどいい長さ。肩に120sm程度のスリングをたすきがけして、そこにピッケルバンドをカラビナ(ミニカラビナでもいい)で連結させるのが一般的。広い雪渓を降りる時などはピッケルを利き手だけで持ち、左右持ち変えないでピッケルバンドを右手首に直接入れて使用。なお、登攀用のピッケルはミゾーの銀河55cm、バイルはミゾーの流星50cmを愛用。3本とも現行モデルはピックのみチタンだが、初期モデルはシャフトもチタン製という希少な逸品だ。バイルはハンマー部だけクロモリ鋼。

### アウター手袋

吹雪の中ではオーバーミトンをしたままアイゼンやワカンの着脱ができないと、インナー手袋が雪だらけになる。表面の生地がゴワゴワしたもの、厚手なものでは着脱作業はできない。最近のオーバー手袋はヒジまで達しないものが多く、ラッセルの時に雪が入って使えない。自分は秀岳荘オリジナル2本指ロングオーバーミトンを愛用。2本指だが操作性が良くアイゼンとワカンの着脱は付けたまま可能。3本指、5

本指のタイプは使っていない。素材が同じなら指の分かれた数が多いほど冷たくなり、2本指がいちばん温かい。

### インナー手袋

ナイロン製の軍手にオーバーミトンで冬の南アルプス全山縦走した知人がいる。フリースかウールのふつうの厚さのものをスペアを入れて2つ持参するのがふつう。あまり厚手だとアイゼンワカンの着脱作業や登攀時に使えない。さらにその下に薄いインナー手袋をする人がいるが、特にシルク製は手にピタッと張り付き、手がほんとうに冷えたとき、オーバー手袋の中のインナー手袋の指部分だけ抜いて素手で握って暖められないので凍傷予防上危険。岩登りの時はアウター手袋を外しインナー手袋だけで登ることが多く、フリース製よりもウール製は指部分が穴があきやすいような気がする。最近流行の寒冷地作業用のテムレス「ブルー手袋」の保温性は素晴らしく、完全防水だが蒸れも気にならない。ラッセル時はオーバーミトンと兼用して使っている。柔らかいゴム製なので摩擦に弱く、懸垂下降時にエイト環に巻き込まれる危険があり危ない。

### 目出帽／帽子

吹雪の中、10時間の行動をするなら目出帽は3つくらい必要。そんなに厚くないものでいいので最低2つは用意したい。アウターと分離した高所帽タイプと目出帽を兼用するとつっぱり感がなくていい。目出帽が必要ない寒さなら、フード付きのフリースとアウターのフードの兼用が使い勝手もいい。

### フリースのトップス（インナー）

厳冬期はアウターの下に化繊のTシャツ、薄いフリース、厚めのフリースの三枚着て行動するのがふつう。雨が予測されなければ、予備は不要。汗での濡れは着て乾かせるが、気になるなら軽い化繊の予備Tシャツを持って行ってもいい。厚手のフリースか薄手のフリースのどちらかをパーカータイプのタイプにしている。アウターのフードを被るよりつっぱり感がなく、音が遮断されないのがいい。インナーのフードの重複は無駄なので1着にしたい。

### フリースのパンツ（インナー）

夏以外は厚手のタイツを愛用。ピタッとしたサイズを選べば保温は素晴らしくアンダータイツと兼用しなくてもいいくらい。冬山で寒そうなときのみさらにその下に化繊のアンダータイツを履いている。

### オーバージャケット、オーバーパンツ

登山靴やアイゼン、大型のザックが難しい買い物であるのに対し、最も簡単な、ファッション重視でいい買い物だ。必携品のように思われているが、保温はインナーで調整できるので雨衣で十分だと思っている。持つと重いのでずっと着て行動できる厳冬期のみ冬用ジャケットやパンツを使用。テント泊の時に冬用アウターパンツを着るとシュラフの中に入る時にごあごあするるのでテント泊時のパンツは常に雨衣にしている。ある程度寒いのに雨が降る可能性が高い3月の山は特に防水の必要性が重要で新品に近い雨衣を使用することが多い。近年、ゴアテックス以外でも、遜色ない雨衣が出ているので、あえてゴアテックスにこだわる必要はなくなった。オーバーパンツは雨衣でもいいが、フルジッパーだと行動中の着脱が楽だ。

### 靴下

登山靴の下は厚手の靴下を一枚履くのがふつうだが、登山靴と自分の足の相性によっては2枚履いたり、中敷きを2枚にしたり、中敷きを外したり、当たる部分を切ったり工夫している。自分は1ヶ月の縦走でもスペアを持っていかなかった。以前、冬の黄蓮谷で足下の薄氷が割れ、池のようなところに腰まで落ちた時は青ざめた（笑）。

### テントシューズ

テント泊では一般にテントシューズがあった方がいい。テントシューズはあくまでテント内での生活用品なので軽量なものにしたい。それでラッセルするわけではないのでスパッツのようにくるぶしより上まであるものやゴアテックスのものは不要。ダウン性は濡れると保温力がなくなるので化繊のものを愛用。軽量化がシビアな登攀や、比較的暖かな残雪期などは秀岳荘の2本指オーバーミトンをテントシューズ代わりにしている。数年前まではもっぱら用を足すのに裸足（濡れても拭けばいいので）で雪中に出て行っていたが（短時間で済むは男性の特権）、最近はテントシューズを持っていくことが常になった。

### 登山靴／スパッツ

登山用品でいちばん難しいのが登山靴選びと大型ザックだ。安易に購入せず慎重にいろいろなものを履き比べ検討したい。自分が登山家時代必携品だったプラスチック登山靴や、最近出ているスパッツと一体型の高価な冬用登山靴は、現在のガイド山行、撮影山行のレベルでは不要だと思っている。自分は冬も夏も登山靴を分けておらず、オールシーズンモデルを何足か持ち、山行が連続する時などは、登山靴によって当たる部分や疲れる部分が違うので変えて履くようにしている。とりわけ湿雪や雨が気になる山行では比較的新しい登山靴を選んだり、防水スプレーをかける。濡れが気にならない厳冬期の八ヶ岳や南アなど

ではスプレーは不要。登山靴で当たる部分があるときは ICI 石井本店に当たる部分を膨らませていただいている。特殊な突っ張り棒のような器具で膨らませている。前コバがあるタイプはセミワンタッチだけでなくワンタッチアイゼンと一部の山スキー用のビンディングが付く。スパッツはマジックテープのみのタイプが絶対で、着脱が断然早い。行動中に外れたことはない。

### シュラフ/シュラフカバー

厳冬期だから厳冬期用シュラフが必要と考えず軽量化が必要。厳冬期用シュラフはテント地まであまり歩かない時、ベース方式の時ならいい。バリエーションルートの際は厳冬期でもスリーシーズンシュラフが常識。2~3泊ならシュラフカバーは不要。ただし雪洞泊の時だけは濡れるので持っていきたい。通常の冬山では総重量 600g ほどの「モンベルダウンハガー800の#3 ロング」を使用。重量が気にならないベース方式の山行では総重量 1000g ほどの「#1 ロング」を使用している。

### ダウンパーカー、ベストなど

ダウンの上下は行動中着ないので、行動着と調整するのではなく、シュラフと調整すべきだと思う。写真山行などで寒い中待機する可能性があるなら着るものを温かくしてその分シュラフを軽くする。逆に到着したらすぐにテントを張って中に入るなら着るものを軽くしてシュラフを重くするとよい。ヨーロッパなどでは厳冬期でも半シュラフや薄いシュラフにして、厚手のダウン上下を着るのが主流のよう。行動中着る可能性が高いジャケットやベストは濡れる保温を失うダウンではなく、化繊のものを使用。自分はダウンのパンツや、薄手のインナーダウン上下は使ったことがない。

### ワカン/スノーシュ

ワカンは冬山必携品で、マジックマウンテンのものを愛用。2タイプあり削っているタイプは歩きやすいが、モナカ雪、表面クラストの時など、上下逆さに履いてアイゼンと重複して使うことがある。その場合はフラットなタイプを選んだ方がいい。また、エキスパートインジャパンのワカンは細身な形状で、サイズで分かれている。積極的にラッセルしないなら女性は M サイズ、男性で大柄の人は L サイズでいい。このワカンのバンドはそのまま使うと 10 回に 1 回ぐらいバンドが外れるるので、事前に細めのテーピングテープで末端処理をしておき必要がある。最近の竹製、木性のワカンは破損が多く実用的ではない。一方、スノーシュは林道歩きなどでは浮力があってワカンより有効。MSR 性が人気が高く、丈夫で自分も愛用している。しかし、スノーシュは傾斜が緩ければ「ワカン以上山スキー以下」の効力で、傾斜が強くなれば山スキー以上に上がれず、急斜面の下りが難しいのが一番大変だ。モンベルカジタのアイゼンをはいたまま付けられる短めのスノーシュ「カジタックス ライトアルパイン スノーポン」は、アイゼン無しの単体で付けても、ワカンと比べて遜色ない使い心地だ。急斜面の登下降ができる、ワカンの代わりになる唯一のスノーシュではないだろうか。ワカンより少し長いので、ザックに付けても少し難があるので、使わない可能性が多いならワカンの方がいい。

### 背当てマット

全身用の長いマットはがさばるだけなので、不要だと思う。「フォームパッド」というウレタン製マットを長さ 40cm くらいに切ってお尻部分にだけ敷いて使用している。足部分はザックに入れる。エアーを入れるマットは重いので使わない。

### テルモス

冬山で「テルモスもペットボトルも持っていったことがない、雪食べればいいので……」と言っていた登山家もいた。450cc ではなく 300cc のタイプでもいいかも。それなりに重いので厳冬期しか使わない。

### ストック

膝を壊しているのではほとんどの山行で 1 本使用している。消耗品なので、年に数回安価なものを買って替えている。

### ビーコン

山スキーをする人は山の斜面を斜めに滑ることがよくあるので必携品。また登山でも雪崩の可能性がほとんどない山（大台ヶ原、北八ヶ岳の樹林帯、富士山、屋久島など）では持参しないが、やさしい山行でも春の白馬大雪渓や千畳敷カールなどでは持参する必要がある。山行の難易度と、雪崩の危険度は別という意味。メーカー問わず互換があり、個人的に持っている方も多い。自分にはマムートの「アバランチビーコン」を 4 台揃えている。最新のビーコンの利点は 10 分足らずの説明で最低限の使い方がマスターできる使いやすさだ。簡素で 2 万円以下のリーズナブルで軽いビーコンが出て普及することを期待したい。雪崩遭難がテレビで報じられる度にビーコンを持っていたか否かが問われる今日である。ちなみに人が入っていない山で単独行の時はビーコン持参の意味はない。