

「登山の服装と装備」のgucchitakaのコメント

YAMAHAK で紹介している「登山者がまず準備すべき服装&持ち物」に従って私なりのコメントを書きます。

登山靴・ザック・レインウェア以外の物は、ワークマンで買うことができます。最近のワークマンは本格的な登山の服装を 2000 円～2500 円程度の価格で品質も登山メーカーと同等の製品を販売しており、お薦めしたいと思います。

- 1) 登山靴下 「なぜ、最初に靴下なのか？」と言うと、登山靴を試着するときに使いますので、まず最初に買いましょ！ 私の今の靴下は Amazon (ネット) で「メリノウール」の靴下を履いています。最近では、ワークマンでメリノウールの1足 780 円で販売しているようです。この後のユーチューブの②靴下の選び方でメリノウールは滑りやすいとのお話がありますが、確かに滑りやすいです。しかし、靴ひもでしっかりと足を固定すると滑りやすさも快適になります。
- 2) 登山靴 足首の高さが高い方からハイカット、ミドルカット、ローカットの物があり、初心者で低山を目指す方は①ミドルカットで、②サイズは足のサイズより 1～1.5cm 大きいサイズを選ぶ③靴の底が bibram というマーク (靴底のメーカーで丈夫です。)、④値段は 1 万円～2 万円程度の物をお薦めです。足の幅・甲の高さがそれぞれ異なるので、数件のメーカーの販売店を訪問して試着して店員と相談しながら自分にぴったりの靴を探し求めてください。
- 3) ザック 最初は 30k g 程度の容量の物で良いが、本格的な登山用ザックを買う場合は、1 泊の山小屋泊でも使えるような 40k g 程度の (大は小を兼ねる) 物をお薦めします。私の今のザックは少しくたびれてきていますが、約 15 年使っています。
- 4) レインウェア 山小屋泊の日本百名山を目指すときは、透湿性のゴアテックスの上下のレインウェアが望ましいが、最初は小さめの折りたたみ傘と薄いナイロン製のカップで良いと思います。
- 5) 登山服 夏服のベースレイヤー・ミドルレイヤー・アウターはポリエステル製の服が望ましい。ベースレイヤーは日焼け防止と虫の進入を防ぐために長袖で襟のあるものが良い。
- 6) 帽子 夏・冬共に透湿性の物が良い。
- 7) 手袋 軍手で手にぴったりな物が良い。
- 8) ヘッドライト 軽登山の場合は必要ないと思われるが、買う場合は、頭に付けるために軽さが大事で、充電式と電池式の併用の物が良い。
- 9) 登山地図と GPS アプリ 登山地図は基本的に GPS 登山地図 (ヤマレコ) を使うが、紙ベースの登山地図を買う場合は下記の地図をお薦めします。

六甲山系登山詳細図 (東編) 六甲山・岩倉山・ロックガーデン
1/12,500 900 円+税

六甲山系登山詳細図 (西編) 摩耶山・高取山・菊水山・鍋蓋山
1/12,500 900 円+税

- 1 0) スマホ用充電バッテリー スマホ自体のバッテリー容量にもよるが、日帰りの軽登山であれば必要ないと思われる。下山時にバッテリーの減少を確認してから購入を検討する。
- 1 1) 水分・行動食・非常食 水分：夏は 1.5ℓ～2ℓが必要。行動食：
バナナ・チョコレート・等
非常食：カロリーの高いスティック系のもの・ハチミツ等
- 1 2) 常備薬・治療薬・虫よけスプレー 切り傷は傷口を水で洗い、バンソーコなどで覆う。虫よけスプレーは体に振りかけても良いものを用意する。