



【山歩きの服装】



1. はじめての登山は普段着を活用しよう

《スポーツウェア、ジャージなどの化繊素材の服を選ぶ》

万全の体制で登山に臨むのは素晴らしいことですが、沢山の登山用品を揃えなおかつ下から上までウェアを揃えるのはとても難しいことですので、最初の登山では普段着を活用しましょう。体が動かしやすいポリエステルなどの化繊素材の服、またはスポーツウェア、ジャージなどもいいです。綿素材の服は乾ぎにくいので避けましょう。

《登山の経験に合わせてウェアを買いそろえる》

自宅にある服を利用して足りない物だけを買って揃えれば、出費も随分おさえることができますし、実際に登山をしてみて「これが必要だ」と感じたら購入するのが間違いのない方法だと思います。(一部の遊歩道熟練の登山者やアウトドアショップの店員にアドバイスをもらったいしながら、本当に必要な物だけ徐々に増やして行く、と言うのがお金も多く使わない賢い方法だと思います。

2. 登山の服装は重ね着が基本

《服を着たり脱いだりを繰り返しながら登山をする》

登山は暑かったり寒かったりの繰り返しです。登っている時はTシャツ一枚でも暑いのですが、稜線にでるとダウンジャケットが欲しくなるほど寒くなる時もあります。そしてあわてて着こんで歩くとすぐ暑くなり、また脱いで、休憩したら寒いのでまた着て・・・と、服の着脱を繰り返しながら登山をするのです。これが正解です。面倒くさがる寒いのがまんしてしまつと、体が冷やされ体力を消耗し、体調が悪くなって動けなくなることもあります。体がかたくなると動きにキレがなくなり、怪我もしやすくなってしまつのです。少しでも寒いな、と思ったらすぐに上着を羽織るようにしましょう。休憩する際でも、バックパックを下ろしたらすぐ羽織るくらいがちょうど良いのです。

そのため上着はいつでも取り出しやすいような場所にしまっておくと良いでしょう。この動作を習慣付けるのも大事な事です。

《レイヤード(重ね着)を考える》

脱ぎ着を繰り返す登山では、ベースレイヤー(肌着)、ミッドレイヤー(中間着、保温)、アウターレイヤー(防風、防水)の3つのレイヤーに分け、トータルに服装を考える必要があります。少し寒い時は一枚着て、もうちょっと寒くなったらもう一枚。その時その時のシチュエーションにあわせて服を脱ぎ着し、体温をベストな状態に調節する必要があります。

着ている服はTシャツで防寒着はダウンジャケットのみ。この様な状況だと体温調節が難しくなります。常に3枚の服で考えるわけではありません。寒ければさらに中間着を足すべきですし、また歩行中に寒ければT

シャツを2枚着てももちろんかまいません。

3つのレイヤーと言うのはあくまで基本の考え方で、そこからその場の状況や個人差によって、必要と思われるものを足していけば良いのです。

3. レイヤー毎の服選び

《ベースレイヤー(肌着、アンダーウェア)》 綿は必ず避ける。速乾性のものを

肌着、アンダーウェアとも言いますが、選ぶ際にまず考える事は素材です。汗冷えをしないよう乾きやすい化繊素材のもの、また春秋の寒い時期にはウール素材のアンダーウェアもおすすめです。

《ミッドレイヤー(中間着・防寒着)》

保温力、吸汗拡散性に優れた素材を 厚手のジャケット1枚より薄手の服を組み合わせる

中間着にはフリースかインナーダウンが定番です。フリースはアウターにもインナーにも用途が広く、軽く、保温力も吸汗拡散性にも優れている登山の服装に最適な素材です。特に薄手のフリースは様々な季節で行動着兼インナーとしても使用できるのでおすすめです。厚すぎる中間着は行動着としても使用しにくくなりますので、薄手の服を組み合わせせて防寒をするのがおすすめです。また真夏日でも山は寒くなりますので、必ず防寒着を用意しましょう。

《アウターレイヤー(防風・防水、レインウェア、ウインドブレーカー)》 アウターはレインウェアで代用する

アウターレイヤーにはレインウェアを代用してしまうのが簡単です。レインウェアは風にも強く、またレインウェアをアウターとして代用すればもう一枚余計にジャケットを持っていく必要がなくなります。しかしレインウェアは高価なものが多く、木に引っ掛けたい岩に擦りたいなどのダメージはなるべくなら避けたいものです。またレインウェアを行動着として使用するには少し暑すぎます。

そんな場合には薄手のウインドブレーカーなどを用意するのがおすすめです。高価なものでなければアウターとしてハードに使用することもできますし、着たいときにいつでもさっと取り出して着れるような扱いやすさがあります。

《パンツ》 パンツも化繊素材がベスト

パンツの素材も肌着同様、乾きやすい化繊素材を使用したものを選びましょう。伸縮性があれば良いのですが、なくても足があげやすく、岩や木で擦っても簡単には破れないようなある程度丈夫なものが適しています。スポーツやトレーニング用などの速乾性と伸縮性のあるパンツも動きやすいのでおすすめです。ハーフパンツは軽快で動きやすいのですが、足の保護を考えるとロングパンツが最適です。ハーフパンツを履く場合は下にタイツを履くと良いでしょう。

おすすめはナイロンベルト付きモデルです。登山用のパンツには軽くて扱いやすいベルトがついています。

4. その他のアウトドアウェア

《靴下》 厚手のソックスで足への衝撃を和らげる 靴下もコットン素材は避けよう

登山では厚手の靴下を使用しましょう。厚手の靴下は歩行時の足への衝撃をやわらげてくれます。吸汗性も靴下に必要な機能です。コットンは良く汗を吸ってくれるのですが、汗で濡れてしまうと非常に乾きにくいという欠点がありますので、やや厚めのウールのソックスが良いでしょう。

《帽子》 日差しよけ、防寒のためにも帽子は必須

夏には強い日差しよけに、冬には防寒具になる帽子は登山の必需品です。怪我をして転んだ時の頭の保護にもなりますし、雨を防ぐ役割もあります。帽子もウェアと同様に透湿性が高いものが好ましく、日差しよけにはキャップタイプよりハットタイプの帽子が効果的です。雨の日にはハットの上からレインウェアのフードをかぶれば視界の確保ができますし、ゴアテックス性のハットは雨の日でも快適です。

《手袋》

寒い季節の登山ではついついポケットに手を入れてしまいます。歩行中両手がふさがると大変危険ですので必ず手袋を用意しましょう。ウールやフリース地のもの、また防風性に優れた素材を使ったものは風が強い日に重宝します。冬のかなり寒い日には薄手のインナー手袋を使用し、保温効果を上げるのも1つの方法です。手袋の役割は防寒や日よけ以外に、やぶや岩場の移動時に手を守ったり、火を扱う炊事の時などに使います。夏でも軍手の様なものでかまないので必ず用意しましょう。



《スポーツタイツ (CW-X)》 体力、足腰に自信のない人におすすめのスポーツタイツ

登山に特別必要な登山用品ではありませんが、体力に自信がない方、疲れやすい方、膝や腰に痛みがある方、より快適に登山を楽しみたい方におすすめです。登山以外でも日常で使うことができますし、登山用品店の店員も「一度はいたらやめられない」と言うほどの素晴らしい性能をもったタイツです。

5. 夏山・春秋山の服装

《春秋の登山の服装》

春秋の服装もほとんど変わりませんが、行動着のメインがロングの化繊のシャツになり、それとは別にウィンドブレーカーを持っていきます。レインウェアをずっと着て行動するのは痛みが早くもたないですし登りでは暑くなりすぎたいします。それと、夏と同様にロングのポリエステルシャツかフリースジャケットを持っていきます。インナーダウンは常に防寒着用として持っていきますが、寒い時期になればさらに“予備用”としての存在に変化させています。万が一、さらに寒くなった時に困らないようです。あとは小物を必ず持つていくこと。暖かい帽子、手袋、ネックウォーマー。足が寒ければ速乾性の保温タイツをパンツの下に履きます。日の出を待つ時などさらに冷えそうな時はレインウェアの下を履いて寒さをしのぎます。

《夏の登山の服装》

夏の行動着はポリエステル 100%の T シャツがメインで、標高が高い山に行く場合は日焼けや肌寒さを考え、薄いロングのチェックのシャツ(ポリエステル)を持って行きます。休憩中はレインウェアを羽織り、標高が高い山で寒いときはインナーダウンを中に着こんでしまいます。何かのアクシデントでずぶぬれになってしまっても大丈夫なように、替えの T シャツも一枚用意しておきます。

もちろんこのパターンではない時もありますが、ほとんどの場合この重ね着のパターンでうまく行っています。下は、ストレッチ性のある長パンツを履いています。虫刺されや日焼けを気にしないでいいし、ほぼオールシーズンにわたりキャンプでも登山でも使えるのが便利です。長く歩く時などは7コールのタイツ(CW-X)の上に短パンを履いています。このタイツを履いていると下りの時に心強いですし、「タイツに短パン」というのは最近のはやりでもあります。タイツを履いてしまえば直接短パンが腰に当たらないので、ヒヤッと不快に思うことが少ないです。

【バックパック (リュックサック) の選び方】

《ザックは重要な登山用品の一つ》

普段使用しているザックでも登山が出来ない事はありませんが、登山用のザックは普段使っているものと違い、登山用に作られていると言う事です。用途に適した道具を使えばより安全で快適な登山を楽しむ事ができます。登山用ではないザックで登山をすると肩が痛くなったり、腰を痛めたり、そして他の人(登山用のザックを背負っている人)よりもうんと疲れやすくなります。街中では問題無い事かもしれませんが、山ではそういった疲労やストレスが事故に繋がってしまうのです。状況にもよりますが、荷物が少ない数時間のハイキング程度なら、普段使いのリュックサックでも問題ありませんが、より快適な登山を楽しむために、登山専用のザックを用意する事をおすすめします。



《登山用ザックの特徴》

- ① 背負いやすく疲れにくい
- ② 耐久性に優れている
- ③ 便利な機能がたくさん

《ザックの選び方》

- ① 実際に登山用品店で背負って選ぶ

- ② ザックの大きさを選ぶ

ザックの大きさは「リットル」で表され、サイズは持っていく荷物の量によって決まります。日帰りの荷物の少ない登山では 20 リットル前後のザック。それより荷物が増える登山では 25~30 リットルくらい。山小屋で一泊予定の登山なら 30~40 リットル。定例会のハイキングは、20 リットル前後のザックで十分です。

- ③ ザック選びのポイント ・ウエストベルト付きを選ぶ ・サイドポケット付きを選ぶ

ザックを選ぶ容量が少ない小さなザックにはウエストベルトが付いていないモデルもありますが、ウエストベルトが付いていると肩だけでなく腰でも荷物を支えることができるので、ウエストベルトが付いているザックを選ぶ様にしましょう。ショルダーハーネスは適度な硬さで、肩への感触がソフトなものが適しています。長さが自分の体とあっているか、長すぎないか、短すぎないかなど確認することも大切です。またストラップをしっかりとしめた時に痛い部分がないかもチェックしましょう。ザックの中にドリンクボトルをしまうと水分の摂取を忘れがちになります。サイドポケットにドリンクボトルを入れておけば、ザックを降ろさずにドリンクボトルを取り出せるので、脱水症の対策にもなります。

【ハイキングシューズの選び方】

《ハイキングシューズは大きく分けて2種類ある》

- ① ローカットタイプ スニーカー感覚で履ける、ローカットのハイキングシューズ。初心者でも歩きやすいので、最初の一足におすすめです。(・登山初心者・日帰りで低山を登るとき)

【メリット】

- ・ミドルカットのものに比べて軽量
- ・足首が自由に動く
- ・タウンユースでも使える

【デメリット】

- ・足首が固定されていないので、足をひねりやすい
- ・砂や石が靴の中に入りやすい



- ② ミドルカットタイプ 足首までしっかりと守ってくれるミドルカットのハイキングシューズは、少し高い山にも挑戦したい人におすすめです。(日帰り～1泊ほどの登山に行く場合・岩場など平坦でない道を登る場合)

【メリット】

- ・足首が固定されるので、捻挫しにくい
- ・岩場などローカットシューズでは歩きにくい道でも安定して歩きやすい

【デメリット】

- ・ローカットのものに比べて重い
- ・平坦な道では歩きにくいこともある



《必ず試着をして購入しよう》

- ① 厚手の靴下をはいて、靴に足を入れ、つま先をトントンしてつま先を靴の先端に合わせます。
- ② 軽く膝を曲げ、かかとに指1本分ほどの余裕があるか確認します。(ない場合はワンサイズ大きくしましょう)
- ③ 次はかかとをトントンしてかかとを合わせ、靴ひもをしっかりと結びます。
- ④ その状態で店内を歩き回り(店によっては登山道のようなデコボコ道で試せる場所もあります)違和感、痛みがないか確認します。

【トレッキングポールを使ってみよう！】

トレッキングポールは形や素材など実にさまざまで、どれを選んだらいいか迷いがち。初めての1本を購入する前に、知っておきたい5つのポイントをまとめました。

《グリップの形はI型・T型の2種類》

I型:グリップの形がストレートで、軸を握るように持ちます。2本1組で使う場合がほとんどで、多くの登山者がI型を使っています。

・**メリット:**平坦な道では前に進む力が補助され、足元が悪い山道ではバランスをとしやすい

・**デメリット:**使い方により腕が疲れてしまうことがある

T型:グリップの形がT字型で、上から握って持ちます。1本で使うことが多く、起伏の少ない山道をのんびり歩くのに適しています。

・**メリット:**少ない力で握れて疲れにくく、体重を乗せやすい

・**デメリット:**慣れるまでは握りにくい

《素材は2種類。重さ・丈夫さのどちらで決める?》

トレッキングポールで使われている素材は、アルミとカーボンの2種類。

アルミ:カーボンより重いアルミですが、安価で折れにくく安定した山歩きができます。トレッキングポールに大きな負荷がかかっても少し曲がる程度で、曲がった部分のみ修理が可能です。



- ・メリット:折れにくくて安価
- ・デメリット:カーボンより重い

カーボン:軽いので腕や体への負担が軽く、重さに対して強度が優れています。しかし岩に強くぶつけるなど、1ヶ所に過度の重さや衝撃が集中すると折れて使えなくなってしまうことも。

- ・メリット:アルミよりしなやかで軽く、衝撃を緩和する
- ・デメリット:価格が高く折れやすい

《収納方法は2種類》

登山ザックに収納する時のトレッキングポールの携帯性も気になる場所。トレッキングポールの収納場所を確認して、選択してみるのも1つです。

テレスコーピング式昔から使われている収納方法で、耐久性が高いのが特徴です。調節できる長さも幅広く、登山者の多くはテレスコーピング式を使っています。

- ・メリット:安価で長さが調節でき、強度が高い
- ・デメリット:折りたたみ式より収納サイズがかさばる

折りたたみ式軽くてコンパクトに収納できる折りたたみ式。テレスコーピング式より値段が高めですが、携帯性を重視する登山者はこのタイプを使用しています。

- ・メリット:軽くて、折りたたむとコンパクトになる
- ・デメリット:高価で長さが固定のポールもある



《1本で使う？2本で使う？》

トレッキングポールは2本で使用するのはもちろん、1本だけでも使えます。迷う時はまず1本だけで使って、必要に応じて2本使ってみましょう。トレッキングポールの使い分けは、体力に不安がある人は2本で使うのがおすすめ。リズムがとれやすく、登り坂で上半身と腕の力がポールに伝わり、足の負担が軽くなります。1本の場合は平坦な山道をゆっくり歩いたり、体のバランスが大きく崩れそうな時などに役立ちます。



山歩きの準備にはお金がかかりますが、今持っている物を上手に使い、安全で楽しいハイキングをしましょう。また、日頃から歩く習慣を付けて、足腰も鍛えてね！！