

山歩きは楽しさや素晴らしい感動をあたえてくれますが、同時に危険もあるということを認識していただければ、装備の重要性を理解していただけたらと思います。

まず最低限必要な装備は、木の根が出てたり石ころの山道の登り下りでも安心して歩くことが出来る「登山靴」そして、背負いやすい「ザック」、雨の中でも保温がきき自由に行動しやすい「雨具」の三点が山歩きの三種の神器ともいわれ基本装備となります。

「登山靴」は最も重要な装備品です。

大きく分けて皮製と布製があります。布製は防水性は皮製より劣りますが、軽いのが特徴で足元の軽快感が優れています。ゴアテックス素材(雨はしみ込みにくくて、蒸れにくい素材)使用のものが多くなり、防水性はかなり向上しています。

サイズ合わせの時には、山歩き用の靴下を履いて何足も試し履きしてみましょう。自分の足に合った靴選びは怪我防止とともに疲労を和らげるためにも必要です。

- ・登山靴 布製のキャラバンシューズ(軽登山靴)で充分ですが底が厚くないと疲れます。靴は装備の基本ですから少々高くても足にあった良い物をそろえましょう。

靴下は山歩きの足を守ってくれる大事なアイテムの一つです。

以前は薄手、厚手の二枚重ねにして履く人も多かった様ですが、今では靴の内装が良くなった事もあり、吸湿性・速乾性・保温性などに優れた素材の中厚手でクッション製の高いものを選びましょう。

- ・靴下 厚めのものを。但し綿は厳禁、汗ばんで豆が出来ます。重ねるとズレて不快なこともあります。

「ザック」はパッキングも大切です。

山歩きの荷物を入れて一日中背負う登山用ザックは、山歩きの大切な親友です。

身体に合う登山用ザックは重さを忘れさせ、逆に自分の身体にあっていないと荷物が重く感じられ疲労を倍加させます。

登山用ザックを選ぶ時のポイントは、山歩きに合わせた適正な大きさ(リットルで表示しています)です。街中で使うようなデイパックでも十分ですが、いずれは泊りがけで出かけたいたの思いがあれば山専用のものを用意しておきたいものです。

日帰りの山歩き程度なら18リットル位の小さなものでも間に合いますが後々のことを考えて25~35リットル程度の登山用ザックを選んではどうでしょう。日帰りの山歩きから夏の山小屋泊まりの山歩きまで利用できます。欲をいえば、40リットル位の大きさがあると便利です。

身長や体格、肩幅などによって背負いやすさが違ってきますので靴と同じようにザックを実際に背負って見るのがとても大切なことです。その時に少し重いものを入れて正しく背負った状態でヒップベルトの位置が正しいか、ショルダーハーネスと肩幅が合っているか、背あての形が背中とピッタリと合っているかなどをチェックしましょう。

いくつかのザックを背負ってみれば、微妙な違いが解ってくると思います。

ザックを購入した後は、自宅で上手なパッキング(ザックに荷物をつめること)を練習しましょう、基

本的には軽いものを下に、重いものを上に、背に当たるところは硬いものは避け、あとは使用頻度を考えてパッキングします。

例えば雨具などが必要になりそうな時は、前もって取り出しやすいように一番上に移動させる準備が必要になります。

- ・ザック 20L程度のもの、35L～45Lの雨蓋付きがあると小屋泊まりにも対応できます
最近ではザックカバー付もあり便利です。

ザックの手入れの仕方。

ザックは汚れやすいものですが丸洗いしては駄目です。ドライクリーニングも厳禁で内側の防水力が弱くなり雨にあたると水を吸いやすくなります。

ザックの汚れはよく乾かしてブラシで泥を落としひどい汚れには汚れた部分だけ中性洗剤を使ってブラシで洗います。洗った後はよくすすぎ十分に陰干しをし乾燥させて防水スプレーをかけておきます。ザックを汚さないで雨にも耐えるようにザックカバーを利用することもザックを長持ちさせる方法のひとつです。

「雨具」は、雨の多い日本では重要なアイテムです。

日帰り登山や、かるい山歩きの場合「雨具は必要ない」と言う人がいますが、その考えは大変な誤りです。山の天気は変わりやすいのです、晴れていたかと思っていたら、突然雨が降り出すこともめずらしくありません。寒い日には防寒着にもなり大袈裟に言えば命をまもる必要な装備ともいえます。

山歩き用のレインウエアで重要な機能は雨に降られても身体はぬれず蒸れを防ぐことです。おすすめのゴアテックスの雨具は、確かに少し高価ですが、最も安心して使用できるレインウエアです。

- ・雨具 ゴアテックスのセパレートのものが必要です。ビニールは蒸れます。

登山用「ウエアー」は速乾性が重要です。

装備の共通して求められる機能は、軽くて、動きやすく、汗をすばやく吸収し、外部に放出する能力が優れている事です。

山歩きでは沢山の汗をかきアンダーウエアーは、びしょ濡れになることを十二分に考えておく必要があります。汗をかき、なおかつ体温の保持が必要な状況下では、綿素材のアンダーウエアーは適しているとは言えません。濡れたままで山歩きを続けると不快な感じは勿論のこと体温がさがり体力をうばわれて危険な状態も考えられます。伸縮性があり濡れても、すぐ乾くような素材が登山用ウエアーには適しています。

寒い時期の山歩きには、ついつい厚着しがちになりますが肝心の動きやすさの観点からもマイナス作用です。薄手ながら保温性が高く吸汗性・速乾性に優れている機能素材を使った登山用の服装を薦めます。私はズボンにジャージを愛用してますがファッション的には良いとは思いません。

- ・ 上着 & ズボン 綿は登山用品には不向きで避けましょう風雨に弱いです。
上着は前開き式が温度調整が出来て便利、かぶるのは脱ぐのに大変です。
小枝や笹原もあり長袖がお薦めです。
- ・ 下着 速乾素材の化繊のものを、綿は汗で濡れると乾きにくく寒さを感じます。
- ・ 帽子 化繊のもの、飛止は必携です
- ・ 手袋 夏季なら軍手で充分、鎖場があれば滑り止めつきが安心です。

「ヘッドランプ」も必ず携帯しましょう。

何かのトラブルで予定の時間より下山が遅くなり、暗くなった時など足元が不安で危険です。日帰りハイキングでも行程が長い時は必ず必要なものです。両手が使えるヘッドランプ式が良いでしょう。予備の電池も携帯しましょう。

・ヘッドライト 軽量のもの、LEDのものがお勧めです

何か目的を持って山歩きをするともっと、楽しいですよ。

例えば、花を見る事や鳥の好きな人は双眼鏡を入れておきましょう。写真を撮る、記録に残す、などなど目的を持って山歩きをすると楽しいですよ。

最後をお願い。

山に行かれる時は必ず行かれる山の地図を見ましょう。

登山口は何処なのか？どんなコースを歩くのか？等高線は混んでないか？周りの山々の名前は？などを机上登山してみましよう。行かれるまでの準備も楽しいものです。読図力も付きますし山頂からの眺望で周りの山々が身近に感じられます。万が一のトラブルも対応が取りやすくなりますから是非実行してください。無事故で初めて楽しい山行になります。