

登山通信 No.1 個人装備

担当：河竹

全校登山担当の河竹です。

全校登山に使う装備について質問がいくつかありましたので、下にまとめました。

登山専用の装備は値段が高いものが多いですが、ワークマンを利用することで劇的に値段を抑えることができます。今や登山靴もザックも雨具も、ワークマンで手に入ります。

また軽量化も考えましょう。快適さを求めると、荷物はどんどん重くなります。

荷物が重くなるとバテやすくなります。

1 必需品

①**登山靴**：運動靴でよいが、底がフラットでないもの。

ワークマンでも登山靴が発売されています。4500円です。(トレックシューズ アジム)

全校登山で履くだけなら、これで全然大丈夫です。

また靴の寿命を考えましょう。加水分解により、靴底が剥がれやすくなります。

寿命の目安は5年程度。昔履いた靴、借りた靴は特に注意。

②**ザック**：30L程度。これもワークマンから発売されています。

③**雨具**：上下別のセパレートタイプがよい。

ただしコンビニで売っているようなビニル製の物はすぐに破れるのでNG。

ワークマンでは5000円程度でいいものが出ている。

例：透湿レインスーツ STRETCH、レインスーツ STRETCH Perfect など。

④**防寒具**：朝方はかなり冷える。フリース、セーター等

⑤**衣類**：綿はNG。下着類を含め化繊のもの。シャツは長袖、襟付きがよい。ジャージ可。

⑥**軍手**：あるいは登山手袋：鎖場や岩場、寒さ対策で必要。

※軍手は濡れるととても冷たいです。できれば化繊のもの。

⑦**紙類**：トイレットペーパー等水溶性のもの。

⑧**行動食**：ブドウ糖：すぐにエネルギーになるが、すぐに切れる。(ラムネ等)

炭水化物：エネルギーになるのが遅いが、長持ち。(パン、おにぎり等)

ミネラル：水分の吸収を助ける。熱中症を防ぐ。(塩飴・タブレット・乾燥フルーツ)

カリウム：こむら返りを防ぐ。(バナナチップ等)

以上4種類を持って行きましょう。

⑨**水筒**：体重×行動時間×5 を目安に

例：体重60kg 行動時間6時間の場合 ⇒ $60 \times 6 \times 5 = 1,800 \text{ ml}$

ペットボトルOK。

2 あった方が便利なもの、その他

①**ストック**：下りは膝に負担がかかるので、不安な人は携行する。

②**ヘッドランプ or 懐中電灯**：小さなもの

③**着替え**：これが多いと荷物が重くなる。できるだけ軽量に。

④**汗ふきシート**

⑤**歯ブラシ**：歯磨き粉はNG。山の上では分解されない。

⑥**日焼け止め、虫除け、かゆみ止め**

⑦**1日目昼食**：行動食で代用可。