

## 初めての白山登山の装備・道具について(1泊2日小屋泊)

### 1. トレッキングシューズ、登山靴 山を歩く最も基本となる用具

地形が様々なに変化する山道を、安定して、長時間歩くため、基本となるのがシューズ(登山靴、トレッキングシューズなど)です。以前は重厚な皮革製が主流でしたが、現在は GORETEX などの化学繊維と皮革素材のミックス、形状では、くるぶしまでのすっぽり覆うもので 自分の足に合う最適なシューズを選んでください。購入は必ず、夕方足が浮腫んだ状態が 間違いありません。

### 2. ザック 必要な荷物を少しでもラクに運ぶ必需品

長時間、山道を歩く登山ではザック(リュック)に荷物を入れて背負い、両手はストックを持ちます。

ザックは、リットルで表す容量によって大きく分類され、さらにカラーやデザイン、機能の違いがありますが、目的や山行日数によって使い分けます。

容量については、山小屋 1 泊 2 日で 30~40 リットル程度が目安ですが、泊数が多くなったり、テント泊になったりすることで容量が変わります。(50-60L)

### 3. レインウェア(雨具) ウェア(雨具)は雨に備える山の必須装備 <必須>

山の天気は変わりやすく、山を歩いているうちに、雨に降られるという経験はよくあります。雨風に当たれば、体が冷え、気化熱を奪われることで、真夏でも低体温症が起きるため、雨風を防ぐ手立てとしてレインウェアは必須用具。理想的には、完全に防水をしながら、身体が発する汗(湿気)を逃がす、GORETEX に代表される防水透湿素材を使用した、上下セパレートの雨具が標準的です。

晴れていると使用しないアイテムなので、軽量でコンパクトになることも選択の基準として、登山用品店などで試着をして買い求めよう。15,000 円くらいから、上下で 30,000 円前後。

### 4. 服装・ウェア 登山用のものは保温性、吸汗性が高くおすすめ

登山時の服装は、登山専用の高性能のものが生きてくる。後悔しないためにも、以下の点に注意しながら揃えよう。

- ・アンダーウェア類、T シャツ類 「吸汗速乾ポリエステル素材」を使用したもの
- ・長袖シャツ 濡れたときに乾きにくい綿素材を避け、化学繊維やウールの素材のものを選ぶこと。
- ・ミッドウェア(フリース、ダウン) 中間着となるウェアはアンダーウェアとレインウェアの間で保温をするためのウェア類のこと。化学繊維のフリース、天然素材のダウンなどから機能的なものを選ぼう。
- ・パンツ(ズボン) 速乾性が高く、足の上げ下げがしやすい伸びる素材のものを選ぼう。
- ・ソックス 吸汗速乾であることはクッション性の高い登山に適したもの。
- ・帽子 日よけや小雨を避けるうえでも必携品。レインウェアのフードの代用にできる。<必須>
- ・ストック ダブルで持って歩くと バランス良く楽。 <必須>

## 5. 雨を防ぐ小物 登山中の大敵は雨。この対策は十分に！

登山中の大敵は、何はともあれ「雨」。雨に降られても気持ち良く過ごすには、レインウェア以外にも、以下のものを用意しておいた方が良いでしょう。

- ・ザックカバー ザックの容量に合ったザックカバー **<必須>**
- ・レインスパッツ シューズに雨が入るのを防ぐための登山用具。シューズの上部から長いものはふくらはぎまで覆える。朝露に濡れた草地を歩くと、ぬかるみが激しい道を歩くときも有効。 **<必須>**
- ・グローブ(手袋) 手先や手の甲は寒さに弱く 雨天時には重宝する。 **低体温症防止<必須>**
- ・折りたたみ傘 レインウェアと上手に風が弱く起使い分けよう。

## 6・携行品

- ・ヘッドランプ、サングラス、トイレトペーパー、日焼け止クリーム、虫よけスプレー**<必須>**、  
地図、コンパス、腕時計、タオル、着替え、コンパクトカメラ、腕時計、携帯電話など

## 7. 食料品

- ・水筒 ペットボトルでも良いが 500ml 2本程度、(サーモスなど保温ポットがひとつあると良い)
- ・行動食 休憩時に摂取する **高カロリー食品<必須>**
- ・昼食 気温が高くなってもすぐに悪くならないような食材を選ぶ、サンドイッチ類は避けること。

## 8. 医薬品(自分の常備薬など)

- ・普段使う自分の薬は **必ず持参しましょう。** 頭痛、腹痛、風邪、湿布薬、目薬、生理用品
- ・少し体力に不安な人は 栄養ドリンクなども 持参すると良いでしょう。

## 9. 低山での履き慣らし・着慣らし

近くの低山や公園など 全てを装備して歩いてみましょう。

他人を見て 調整するところや 足りないものを発見・補充することがあります。

### ★体力について

低山登山が一番お勧めですが 白山室堂は初めてですと 5~6時間程度、白山南竜は4時間程度歩きます。 日頃から歩くことをお勧めします。また基礎体力向上にはスクワットが有効です。壁に手を付いても良いので 10-20回、朝晩。

★体脂肪 30%を超えると膝に負担になり 高血圧・心臓病の方は ご辞退願います。

★準備は 3日前から行い、ザックに入れてみましょう。2日前足りないもの余分な物を調整、前日は確認だけで 午後9時には寝て下さい。

当日は必ず朝食を取って下さい。すぐにバテる人は朝食を取らない人です。