

第2章 登山ウェアと登山装備

1、登山ウェア

雨の山中を運動靴で歩けば疲れ、疲れると転倒率がぐんと高くなる。これは理解できるとして、街での一般生活と登山では何が違うのか。ウェアという点に絞って考えてみる。

① 登山は濡れる

自分は晴れた日しか登山しないと思っていても、山では濡れることから逃げられない。汗をかく、露や霧に会う、夕立に会う、平地は晴でも山は天気が崩れる、などがその理由だ。濡れたウェアは重いし、風が吹くと体が冷えて体力を消耗させる。空気は熱を伝えにくいですが水は熱伝導率が高いので大量の体温を奪ってしまう。吸湿性や吸水性が少なく、速乾性に優れた素材を選ぶことが重要になる。濡れた時ゴワゴワして運動を邪魔する素材はもっての外だ。

② 山は気温変化が激しい

気温は高度が100m上る毎に約0.6℃低下するから、登山口で暑くても山頂に近づくと寒くなる。体感温度は風速が1m/s 増える毎に1℃下るから、山頂付近の風が強い所では夏でも寒い。その上、山の天気は崩れ易く、いつ雨が降ってもおかしくない。これらの刻々変化する気象条件に加えて、登山中は行動の変化でも暑くなったり寒くなったりする。薄いウェアを何枚も重ね着する考え方が良く、状況に合わせてこまめに着たり脱いだりすることが重要になる。ウェアは薄くても保温性が良くなければいけないし、外着には防風性が求められる。

③ 登山では全ての荷物を自分で背負う

街では寒くなったらタンスから出して着込み、濡れたウェアはすぐに取替えれば良いのだが、山でそうはいかない。しかし、あれこれ考えてたくさん背負って行ったら重くて歩けない。着替えて濡れた下着をビニール袋に入れて背負う初心者がいると聞いたが、濡れた物は重量が増えて体力を消耗させる。着たまま乾かしてしまう考え方が大切で、その為には濡れても保温性があり、吸水性が少なく重くならない素材が望ましい。また、汗が皮膚から蒸発する際に多量の気化熱を奪い、休憩時に体が冷えるので速乾性のある素材が求められる。

ウェアを作る繊維は天然繊維と化学繊維に分けられる。天然繊維にはコットン（綿）・ヘンプ（麻）の植物繊維とウール（毛）・シルク（絹）・ダウン（羽毛）の動物繊維がある。化学繊維にはナイロン・ポリエステル・ポリウレタン・ビニロン・アクリルの合成繊維とレーヨン・キュプラの再生繊維がある。最近は特殊な構造を持った合

成繊維の研究が進み、年々新しいタイプが生まれている。登山ウェアに限っていえば、天然繊維より化学繊維に軍配が上がるが、化学繊維の中でどの繊維が良いかは一概に言えない。メーカーが競って新しいものを出すので、購入する時点で店の人の話を聞くのが良い。次に主な繊維の特徴を書く。

コットン（綿）：肌ざわりが良く、丈夫で染色し易いが、濡れると水で飽和状態になって体を冷やし、乾くのに時間がかかる。ジーパンはコットンを素材にしているから登山には不向きで、濡れると重い・乾かない・ゴワゴワして歩きにくい等の悪条件をたくさん備えている。

ウール（毛）：肌ざわりが良く、弾力性や強さがあり、濡れても繊維の層に気泡を溜めるので保温効果が失われにくい。しかし、かさばって重いのに加えて価格で負けるので合成繊維にかなわない。

合成繊維：開発者たちのたゆまぬ努力によって機能性に優れたウェアが生まれ続けている。軽量・強靱で吸湿性や吸水性が少なく、弾力性・速乾性・保温性に優れた素材の開発競争が今後も進むだろう。

2、 服装

下着：体の冷えを防ぐのが目的。汗を溜めてはいけけないので綿は駄目。綿 10%というのも駄目で綿は 0 でなければならない。暑い時はTシャツ 1 枚で行動するので女性は色の濃いものが良い。男性のブリーフも濃い色の方が何かと安心。

中着：保温が目的で行動着とも言う。重ね着する時は薄い中着を重ねる。昔から夏でも長袖が基本と言われているが、それは個人の自由ということに変えよう。長袖派はススキ・アザミ・枝で、すり傷・切り傷が出来ると言うのだが、半袖派は暑くて苦痛だし、大怪我は長袖でも一緒と言う。

外着：防風・防水、等外部からの影響を防ぐのが目的でアウターとも言う。雪山と言えども防寒性はほどほどにしないと暑くてたまらない。

雨具：ゴアテックスに代表される透湿性防水素材が良い。登山は汗をかくので透湿性がないと蒸れて暑い。上下セパレート型でないと不便なことが多い。

靴：登山形態によって様々な靴があり、その人の上達度や好みによっても分かれる。時には足首保護や防水性さえ無視して軽量化を優先することもあり、一概に登山靴はこれが良いとは言えない。ハイカットの靴は初心者者の技術不足を補ってくれるが、ベテランが色々な技を駆使するには不向きだ。自分の状況を話して店の人に相談すると良い。これから長く登山を続ける人は一種類の靴だけで済むはずが無いので、初めは標準的な登山靴が無難だろう。慣れてきて、自分で判断できるようになったら、山行形態に応じて買い足していく。

靴下：靴の性能が良くなったので、靴下にクッション性や過度の保温性を期待しなくて良い。以前のように靴下を2枚履く必要はなく、靴擦れ予防を考えて厚手のものを1枚履く。やはり綿は駄目。汗で濡れて“冷え”や“まめ”の原因になる。

スパッツ：夏山ではどうやらファッションで付けているらしい。本来は雪の中に足がもぐった後、抜く時雪が靴に入るから付ける物だった。最近は雨の日やぬかるみを歩く時、ズボンの裾を汚さないように付けるとのことだが、蒸れてうっとうしいから無くても良い。雨がズボンを伝わって靴に入るのを防ぐと言うけれど、スパッツが無くても工夫次第でそれは防げる。

手袋：標高が上って風雨があると夏でも冷たいから、高い山には持っていこう。夏山では、麓が暑いから初心者がよく忘れる。軍手は綿製品だから駄目で、ウールか化学繊維が良い。ウールは洗うと縮むので少し大きめの物を買う。

帽子：夏は日差しを防ぐのが目的だから、軽くてツバの大きい物が良い。電車の中や街では脱いで持ち歩くので、ザックに入れられる形だと便利だ。冬は毛糸の帽子が暖かい。

着替え：軽量化を考えて最低限にすること。帰りに入浴するならタオルも必要。

ザックカバー：雨でザックが濡れると重くなるから付ける。しかし、サイズが大き過ぎると、風の強い所・岩山・枝が張り出している所などでは邪魔になり、ときには事故の原因になるから注意しよう。

サングラス：安いサングラスは紫外線をカットしないばかりか、暗くするから瞳孔が開いて雪目を助長してしまう。購入する時は紫外線カット率を確かめよう。

3、登山装備

山登りの三種の神器と言われているのがザック・靴・雨具であって、購入する時に重視するポイント。一方、山登りの三点セットと言うのは雨具・水筒・ヘッドランプであって、こちらは山行準備のとき忘れ物をチェックするポイント。街の外出時に、鍵は持ったか財布は時計は、と呪文のように唱えるのと一緒だ。

登山装備を挙げると次のようになるが、これを全て持って行くのでは無く、その日の山行形態に合わせて選択しなければならない。初心者は①絶対必要な物②他で代用できる物③あっても良いが無くても我慢できる物、の区別が出来ないので、たくさん持ち過ぎてバテて辛い思いをする。中高年者は軽量化を優先したい。

購入したら名前を書いておこう。登山用品は品揃えが少ないので同じ銘柄の物を他人も持っている。特にトラブルになるのが山小屋泊の登山靴で名前があっても危ない。朝の出発間際は焦っていることもあって、自分の靴と思い込んだら確認しないで履いて行く人がある。人間の思い込みは恐ろしい。靴箱に入れる際はバンダナを付ける等し

て目印で防護しよう。

装備には個人装備と共同装備があり、共同装備はチームとして幾つかあれば済むから分担して背負って行くのが良い。

(1) 個人装備

ザック : 研究し尽されてメーカーによる良し悪しの違いはない。サイズがたくさんあるので自分の山行形態に合わせて購入する。かさばって重くなるから大が小を兼ねるといふ考え方はなく、登山を長く続ける人は数個のザックを持つことになる。サイズの目安として、日帰り山行は小型(20~30ℓ)・山小屋泊も小型(30~40ℓ)・テント泊は中型(40~50ℓ)・テントの長期縦走は大型(60~80ℓ)と考えれば良い。雪山テント泊の場合は80ℓでないと苦勞する。

水筒 : 1ℓくらいの軽い水筒が良い。これで不足ならスポーツドリンク等で補う。また、保温ポット500mlがあれば熱い湯が飲める。

ヘッドランプ : 山では予定外で暗くなることがあるから必携だ。発光ダイオード(LED)が、かつての短所をどんどん改良して現在主流になっている。球切れしにくいのも嬉しい。

地図 : 磁石(コンパス)・高度計と一体で使う。

カメラ : ラジオと同じで軽量化と天秤にかけて携行するかどうかが考えよう。

健康保険証 : 以前は家族で一枚の証書だったからコピーして行ったが、今は個人毎なのでそのまま持っていく。

ビニール袋 : 濡れた物を入れたり、ゴミを入れたりの予備として持っていく。

ナイフ : 小型で軽量のナイフは何かと便利だ。

ストック : 次に一つの考え方を書くから、各自で考えて購入しよう。

[筆者私見] ストックはすがって歩く物ではなく、使いこなすには年季が必要だ。バランス保持の助けになり、使い慣れると有難い物だが、慣れないうちは短所の方が多い。登山を始めて1年間くらいはストックの使用を控えた方が良さそうだ。歩き方を正しく覚える前にストックを使うと、ストックに頼る歩き方になってしまつて基本が身に付かない。また、正しい歩き方が身に付いていない内にストックに頼り過ぎると、下山時に突き損つて大事故になる恐れがある。ストックの短所は ①重い ②邪魔 ③手が塞がってしまう ④忘れ物になる。

行動食 : 『山での食事と水の飲み方』参照

非常食 : 『山での食事と水の飲み方』参照

水分 : 『山での食事と水の飲み方』参照

薬品 : 各種内服薬・鎮痛スプレー等。

救急用具 : 使い捨てカイロ・貼る包帯 (皮膚保護剤)・携帯用応急ギプス等。

レスキューシート : 軽くてかさばらない非常用のシートで、身を守る為に山行時必携。

ロールペーパー : トイレットペーパーのこと。ティッシュと違って水に溶け易いからトイレに使っても環境に優しい。自炊で水が乏しい時はコップを洗う代わりにロールペーパーで拭きとる。パッキング時に納まりが悪いので、芯を抜いてビニール袋に入れるのがベター。

コンロ : ガスボンベ・コップェル・ポリタンク・食器類、と共に自炊で使う。

シュラフ : 寝袋のこと。シュラフカバー・エアーマット・テントマット、と共にテント泊で使う。

非常装備 : ライター・メタ・新聞紙。

(2) 共同装備

ロープ : 緊急時に備えてチームで1本~2本持って行く。2000mを超える中級以上の山岳では8mm・30m。日帰り低山では7mm20mが適当。使い方を知らないと無用の長物なので講習会等で習っておこう。

ツェルト : やはり緊急時用にチームで1組は必携。超簡易テントと言う人もいるがテントより張り方が難しい。使い方を習っておかないと役に立たないかも知れない。

非常装備 : 暖をとる為の小型ガスボンベセット。

テント : 宿泊人数に応じてサイズが違う。改良が進んでいろんなタイプがあるから、しっかり研究してから購入した方が良い。