

## 12月の当山域で有効な装備の例

詳細は登山用品店でご相談下さい。

：レイヤード(服装)

アンダーウエア、シャツ、ボトム共に所謂スリーシーズン用を基本でいいと思いますが、出来るだけアクリルなど保温力があるものを着用するなど防寒には充分ご配慮下さい。

尚、朝夕や日向と日陰など状況の違いで気温差が激しい場合があるので、今の時期はハーフパンツや山スカートはお奨め出来ません。

：皮革の軽登山靴か防水性の良いハイカットのトレッキングシューズ ※1

：地図とコンパス(地形図をご準備下さい。登山地図は参考程度に) \*1

：防寒具(フリースジャケットや薄手のダウンジャケットなど)

：手袋(薄手のアクリル製など保温性が高いものを) ※2

：帽子(ニット帽など耳を保温力出来るタイプを強くお奨め) ※3

：透湿性防水素材(ゴアテックスなど)の登山用雨具 ※4 ※5

：ザックカバー(必需品)

：折りたたみ傘(風がなく弱雨ならザックカバーとの併用で快適)

：スパッツ(ゲーターのこと) ※6

：ヘッドライト(日帰りでも必ず携行。電池残量や電球の確認をお忘れなく)

：タオルや日本手ぬぐい(ちょっと多めに)

：日焼け止め(必需品。山の紫外線は曇りでも予想以上に強いです。お肌に合った製品を)

：レスキューシート(ツェルトでもOK) ※7

：水筒(テルモスなどで常に暖かい飲み物を携行しましょう) ※8

：非常食(携行性に優れてすぐに食べられるご自身の好物を1~2食。凍結に注意) ※9

：ストック(必需品ではありませんが携行されると便利)

：サングラス(必需品。曇りでも雪目になることがあるので充分ご注意下さい) \*2

：モバイルバッテリー(携帯電話本体の電池と共に必ずフル充電で携行) \*3

：滑り止め(チェーンスパイクや軽アイゼンを) \*4

※1 スニーカーやトレランシューズはお奨めしません。

※2 予備をお忘れなく。雨天時用にレイングローブも携行されることをお奨め。

※3 耳が冷えるとつらいだけでなく凍傷(しもやけ)になる可能性もありますのでご注意下さい。

※4 透湿性防水素材を使用した登山用雨具は種類が多いので必ず専門店でご相談下さい。

※5 ジャケットは高性能のアウトター代わりになるので大変有効な装備です。

※6 種類やサイズがあるので必ず専門店でご相談下さい。

※7 ルートによってはツェルトとシートを両方携行されることをお奨めします。

※8 テルモスとは市販のステンレス製の保温・保冷水筒の総称。昔の山ヤの呼び方です。

※9 所謂栄養補給食にこだわることはありません。

\*1 現在位置確認は必ず地形図で。スマホやGPS機器はサブとして使うことをお奨め。

\*2 安価な製品は避けましょう。眼鏡店や登山用品店でご相談下さい。

\*3 充電用ケーブルが必要な場合絶対に忘れないで下さい。

\*4 チェーンスパイクは製品によって商品名が異なりますのでご購入の際はご確認を。

>ワンポイント(日本ゴアテックス社のパンフレットなどから)

雨具を長時間・長期間使用したり汚れたら、洗濯することで透湿性や表面の撥水性が元に戻るので長持ちさせることが出来ます。

洗濯の際は、必ずネットに入れて洗濯タグに従い、完全に乾燥したらあて布をして低温でアイロンをかけて下さい。ドライクリーニングが必要な場合は必ず専門店でご相談下さい。