

◎山に何を持って行く?(ハイキング編)

山岳会に入って、山行に参加する時何を持って行ったら良いか、迷う事が有る。まずは今までの経験から必要と思われるものをザックに詰めて参加するであろう。ところが一般的には自分の荷物が他の先輩会員に比べ、大きい事に気づくであろう。それと必要最小限の荷物は山岳会によって必ずしも統一はされていない。会の経験則等が働き、微妙に持ち物には差が出てくる。当会でもその辺がはっきりしていなかった為、山行計画書に基本的な持ち物を書くようにした。以下、説明したい。今回は日帰りハイキングを想定しているが、縦走、岩、沢、冬山等は別途策定する。

A. 日帰り登山の持ち物

◎基本装備

①ザックの選定

山行によりザックの使い分けは必要である。日帰りでは大きくても30L位あれば充分それ以上のザックは釣り合わない。縦走用で40L前後、冬山で50L前後が必要。

②登山靴、靴下等

靴は履きなれた物を選ぶ、ハイキングなら防水の効いた布製でもかまわない。できれば中カット位が足の保護になる。靴は多少大き目を選んだ方がマメもできにくい。

③帽子、手袋

帽子は底の付いたものが良い。真夏では首まで覆う布付が良い。手袋は薄手の日焼け防止用と、軍手は欲しい。梅雨時や晩秋では防水や毛糸の手袋が重宝する。

④中間着、上着

中間着は速乾性の優れた物を選ぶ。かいた汗を早く乾燥できる物が良い。上着はあえて持たなくとも、ウインドヤッケ(季節により厚さを変える)を持って行けば、多用途に使い便利である。特に秋口等は朝夕が冷えるので必須アイテムである。

⑤ズボン

これも季節により生地の高さを選択する必要がある。あまり厚手を選ぶより、ズボン下を履いた方が動きやすい。また薄手の替えズボンを1着持つと、不慮の備えに。

⑥雨具類

ゴアテックスを選んで欲しい。防水性、防湿性に優れている。但しそのまま使い続けるのではなく年に1回程度は中性洗剤による洗濯、専用液による防水処理、更に乾燥後低温アイロンがけによる撥水強化を行えば、性能を持続できる。

スパッツは出来る限り靴の全面を覆える物を選ぶと内部の水の浸入を防止できる。

⑦傘

これも1つ用意しておくくと便利で、写真撮影や市街地の歩行の時に便利である。

◎小物

①ヘッドランプ、ホイッスル、コンパス等

ヘッドランプは日帰りでも必ず電池残量を調べ持参の事。ホイッスルは最近ザックに備えられている場合もある。地図とコンパスも必需品で、国地院と昭文社は併用したい。またコンパスは最悪磁石でもいいが、シルバースタイルの物が良い。

②エマージェンシートとライター等

エマージェンシートは必ず携帯すること。大いに役立ちます。またライターはいざという時つかない場合(特に高地で)あり必ずナイロン袋に入れて下さい。

③その他

コップは折畳み式が嵩張らづ便利。メガネなしで歩けない人は替えは必要。携帯はエリア外では電源を切る。お金は分けて保管、エラーカード等も必ず携帯下さい。

◎防寒具

①夏でも薄手のダウンは必需。最悪ビバーク時に役立つ。フリースより軽く嵩張らずお勧めしたい。防寒具は晩秋以降でない限り雨具で代用できるので必要ない。

◎行動食

①食べ物

少しの休憩でも食べられる物で良い。おむすびやパンなどが代表。自分で食べやすい物なら何でも構わない。非常食に関してはカロリーの高いチョコレートや羊羹など、水を必要としない食べ物が良い。総じて甘いものが食べやすいだろう。

◎その他

①個人必需品

岩塩、キズバン、日焼け止め、持病薬等は常に携帯してください。医薬品は共同装備でも構わない。カメラは携帯でも良いので必ずあった方が良い。

②ツェルト、7点セット

ツェルトは山行の内容にもよるが、1パーティ1つは持って欲しい。何が有るかわからない。7点セットは一般的な高原ハイキングを除いて、これも1パーティで1式は持って行って欲しい。思わぬところで必要となる場合がある。

基本装備	必要条件
ザック、ザックカバー	用途に合わせる
登山靴	履きなれた物
靴下	多少厚手
帽子	季節により選ぶ
手袋	季節により選ぶ
上着	季節により選ぶ
中間着	季節により選ぶ
シャツ等肌着	吸汗、速乾
ズボン	季節により選ぶ
汗ふきタオル	適宜
雨具(上下)	ゴアテックス
スパッツ	ゴアテックス
サングラス	しっかりした物
ストック	使いなれた物
折りたたみ傘	軽く、丈夫
小物	必要条件
ヘッドランプ+電池	点検を忘れずに
ホイッスル	大きな音が条件
コンパス	シルバーコンパス等
登山地図	国地院、と昭文社
ペンとメモ帳	全天候が良い
エマージェンシート	必需品
ライター	ビニール袋に入れる
水筒(飲料水)	ペットボトルが便利
コップ	折畳みが便利
ちり紙	ウェットティッシュが良い
ナイロン袋	数種が必要
メガネ	替えも必要
時計	高度計付が良い
携帯電話	必要以外電源断
免許証	持参
現金・カード	複数場所に保管
保険証	持参
会員証	持参
イエローカード	必ず携帯
防寒着	必要条件
オーバーヤッケ	最悪、雨具代用
オーバーズボン	最悪、雨具代用
ダウン、フリース類	必ず持参の事
食糧	必要条件
昼食、行動食	食べ易いもの
非常食	高カロリーのもの
お茶・コーヒー類	必要に応じ
その他	必要条件
三角巾	必需品
医薬品	持病薬は個人
日焼け止め、リップ	必需品
岩塩	必需品
キズバン	必需品
サーモス	必要に応じ
カメラ	必要に応じ
無線	必要に応じ
GPS	必要に応じ
温泉セット	必要に応じ
ツェルト	必要に応じ
7点セット(カラビナ×2、環付カラビナ×1、スリング60cm×2、スリング120cm×1、ロープ6mm/10m×1)	