

2024.4~2025.3

初級者向け登山講習会

日本山岳会（本部）

本日は、日本山岳会の講習会にご参加いただきありがとうございます。

※皆様へのお願い

- ・マイクは、必ずミュートをお願いいたします。
- ・配信中の質問はチャットでお願いいたします、終了後できるだけご質問にお答えします
- ・途中退室、途中入室は可能です。登壇する講師を、可能であれば、ピン止めをお願いします
- ・ピン止めをしませんと他のZOOM閲覧者のお顔が表示されますので、ご注意ください。

本日の講師自己紹介・・・平川 陽一郎

(公) 日本山岳会 常務理事
(公) 日本山岳ガイド協会会員 マウンテンガイド協会 会長

冬は、こんなことをして遊んでいます・・・



冬山の楽しみ 雪山登山

冬場の大本命は、雪山登山です

夏山とは異なる、ギアとウエア、雪山技術は必要ですが、山は一年中美しくそして、一年中楽しいものです



冬の楽しみ 冬場の山歩き

低山歩きは、冬場にこそ楽しめます
冬ならではの楽しみ方もいろいろです

夏場は暑くて大変な低山も
冬場は、暑くなく、虫おらず
快適に歩けます



冬山の楽しみ バックカントリースキー

山スキーは冬ならではの、
登降移動の手段として
古くから使われてきました

テクニックと安全管理を学ぶ
と登りは快適、下りは楽しい
ものです

BC=ルール違反ではありません



冬山の楽しみ スノーシュー

スノーシューは、
誰でも比較的簡単にマスターできる
とても楽しい雪歩きギアです

ツボ足では滑って歩けない場所も
夏は歩けない場所も歩けます

スマートに歩いて
雪上のランチタイムもとても楽しい
雪上歩きの醍醐味です



無雪期の山と違う、積雪期の山

積雪期(冬季)の山ってどんなところ？夏の山と冬の山の違い

標高1000m・2000m・3000mクラスの山の違い

標高により異なるウエアのレイヤリングとギアの紹介

安全に配慮した冬の山での注意事項と対応方法

知って得するギアと使い方のコツ

夏の山と冬の山の違い

夏の山	冬の山
気温: 高い	気温: 低い
日照時間: 長い	日照時間: 短い
気象状況: 台風・集中豪雨・猛暑	気象状況: 降雪・豪雪
環境リスク: 熱中症・低体温症	環境リスク: 凍傷・低体温症
山小屋: 全て営業	山小屋: ほとんど営業していない
登山者数: 年間で最も多い時期	登山者数: 年間で最も少ない時期
交通機関: 登山口まで通行可能	交通機関: 季節便は運航していない場所もある
リスク: 交通渋滞・小屋や登山道混雑	リスク: 交通手段が無い・小屋は休業・冬ルートの場合も

持参した方が良い滑り止めの例

・凍結した道や滑りそうな場所の通過の為、あくまでも念のために持参しましょう

チェーンアイゼン 6本爪アイゼン

・「チェーンアイゼン」いう名前で雪道歩きには適していますが、雪山登山用ではありません。
 ・6本爪アイゼンは、歯が丸くなる前のメンテナンスとラチェットベルトの経年劣化に注意してください

画像は熊キャラバン 熊エバニュー 熊モンベル のホームページより抜粋

標高別の違いと楽しみ方

1,000m前後の山	2,000mクラスの山
1,000m以上の山	3,000mクラスの山

・1000m前後の冬の山でのヘッドレイヤリング例

夏は冷却・冬は保温を考えるヘッド&襟元レイヤリング
 五感のほとんどが集約されている頭部。
 思考をつかさどる部位は、優先的に守らなくてはなりません。
 厳冬期でも快適さが続く「ヘッドレイヤリング」を考えましょう
 太い血管が通っている首元も大事です、ネックゲイターの活用をお勧めします

ドラウトクロービーニー ネックゲイターとの組み合わせ

画像は(株)finetrackのホームページより

<冬期の1000m前後の樹林帯>

冬場での日帰りは、例えば、奥武蔵、秩父、奥多摩、など比較的近郊の1,000m以上の山がおススメです
 視界もクリアで遠くまで見渡せるので、山頂からの展望も楽しみです。
 注意事項
 悪天候の後には、北面や日陰の凍結や樹林帯と稜線の様子異なる場合があります
 日帰りの山でも、遅くとも3時までは下山しましょう
 道の入り乱れた低山こそ、道迷いに注意しましょう
 装備不足での転滑落や、ウェアや持ち物不足による低体温症・凍傷の注意が必要です

1000m前後の冬の山でのグローブレイヤリング例

冬季のトレッキングには、保温に防風のグローブがおススメです
 冬季ファストハイクやトレランなど運動量が多く多量に汗をかく運動には薄手のグローブが適しています

冬季のトレッキング 冬季ファストハイク
 クヤトレラン インターグローブ インターグローブ ラインターレイルモリグローブ

画像は(株)finetrackのホームページより

1000m前後の冬の山での行動中のレイヤリング例

朝や日陰は寒いので、着込んで歩きますが、日が当たると気温が上がって来て汗をかきやす汗をかきすぎると休憩時には、体が冷えて風邪をひいたりします。
 暑くなり過ぎないように小まめな調節が必要です。

DRY LAYER + BASE LAYER + MID LAYER

MID SHELL 風が強いときは MID LAYER +α保温性能

画像は(株)finetrackのホームページより

<厳冬期の1000m以上の稜線>

日帰りも可能ですが、夜行で行くとベストな山、丹沢や奥多摩、奥秩父、赤城山など西上州の山々になります。
 無雪期は、誰でも行っている山ですが、積雪期は誰でも行ける山ではない事もあります。
 通常は冬枯れの山歩きですが、天候によっては雪山に変わる場合もありますので、入山前からの天候とルート状況の見極めが必要です
 事前に軽アイゼン装着と歩行方法をマスターし、風+低温+濡れは凍傷の危険性がある事を知っておきましょう
 全てに言えますが、道迷い・転滑落・低体温症・凍傷などへの注意は必要です

・1000m前後の冬の山に適した靴の例

- ・天気の良い日に朝から登り、午後には下るのが日帰りの山
- ・日帰り登山は、悪天候など条件の悪い時に行く事は無く、気象条件が良い時に行きます
- ・ですから、アッパーやソールが柔らかい「履きやすく歩きやすい靴」になります。

この様なタイプの靴には、チェーンアイゼン装着可能タイプでも冬靴では無いタイプもあります！

キャラバン C1 20,900円 ザンパラン バスビオ GT 37,400円 LOWA RANDIR GT 47,300円

画像は熊キャラバン イワタニ・リムス館のホームページより

1000mクラス冬の山での行動中のレイヤリング例

朝や日陰は寒いので、着込んで歩きますが、日が当たると気温が上がって来て汗をかきやす汗をかきすぎると休憩時には、体が冷えて風邪をひいたりします。
 暑くなり過ぎないように小まめな調節が必要です
 天候により、稜線では降雪や積雪がある場合もある事を考慮して登りましょう

DRY LAYER + BASE LAYER + MID LAYER

MID SHELL 風が強い時 MID LAYER +α保温性能

画像は(株)finetrackのホームページより

1000mクラスの冬の山に適した靴の例

- ・季節と天候により、稜線や日陰に積雪が残る場合があります
- ・軽量やアッパーが薄いタイプでは、靴の中まで濡れてきます
- ・山での濡れは冷えにつながり、積雪が深く長時間歩く場合には凍結の場合もあります
- ・堅牢性と柔軟性に防水性を兼ね備えたタイプが適しています

このタイプは、チェーンアイゼンや軽アイゼンが装着可能なタイプです



グランドキング GK85 35,200円 ゼンパラン バルトロライトGT 49,500円 LOWA GT TICAM EVO GT 56,100円
 画像は株式会社イワタニ・イワタニ・イワタニのホームページより

<厳冬の2000m以下の樹林帯>

日帰りから1泊で行く雪山やステップアップにオススメ
 一例として、北八ヶ岳や丹沢・奥秩父など
 この標高は雪山の領域と言う理解が必要です
 事前の調査と登山計画、装備とウェアの備えや、
 必要な飲食の用意
 風+低温+濡れ=凍傷の危険性がある事を知っておきましょう
 道迷い・転滑落・低体温症の注意は必要



初めて楽しむ1000mクラス冬の山リスク

1000mクラスの山のリスク

思わぬ雪山、装備不足、不慣れた歩行でスリップの危険性がある

- ①下は秋山、上は冬山の時もあるし、秋山の時もある
- ②下は杉林が多く、昼なお暗く夕方になると凍結が始まる
- ③水の染み出しが凍結している場合がある



リスク回避方法

出発の3日前からの天気と入山中の天気を確認し対策を取る

- ①天気をみて、冬山でも秋山でも対応できる装備とウェアを用意する
- ②杉林は陽が当たらず夕方になると凍結するので、行程を検討する
- ③水の染み出しは凍結するので、対応できる装備を持参する



初めて楽しむ冬の山 2000mクラス

奥多摩 雲取山2017m



下り道の備えるアイゼンの例

- ・凍結道の登下りに役立つ6本爪アイゼン 林道や舗装道に役立つチェーンアイゼン



6本爪アイゼンは、の歯が丸くなる前のメンテナンスとラチェットベルトの経年劣化に注意してください

画像は株式会社イワタニ・株式会社イワタニのホームページより

初めて楽しむ2000mクラスの冬山のリスク

2000mクラスの山のリスク

南岸低気圧の時には、かなりの雪山の場合もあるが秋山の様な場合もある

- ①通常は冬枯れの山、南岸低気圧の後にはかなりの雪山になる時もある
- ②水の箇所は凍結し、標高のある場所は滑落の危険性がある
- ③平地より約12℃低く、風があると更に下がる



リスク回避方法

出発の3日前からの天気を確認、1日の中に四季があります

- ①秋山装備と雪山装備のW装備が必要な場合も、無ければ行かない
- ②水の箇所は凍結するので、チェーンアイゼンや6本爪の装着をする
- ③防寒対策は、手・足・頭を重点的に

・1000m以上の冬の山でのヘッドレイヤリング例

夏は冷却・冬は保温を考えるヘッド&襟元レイヤリング

五感のほとんどが集約されている頭部。

思考をつかさどる部位は、優先的に守らなくてはなりません。

厳冬期でも快適さが続く「ヘッドレイヤリング」を考えましょう

太い血管が通っている首元も大事です、ネックゲイターの活用をお勧めします



ドラウトクロービーニー

ネックゲイターとの組み合わせ

画像は株式会社イワタニのホームページより

シーン別レイヤリングの組み立て方

2000mクラスの冬山での行動中のレイヤリング



画像は株式会社イワタニのホームページより

シーン別おすすめグローブレイヤリング例

冬季トレッキング

冬期ファストハイク/トレラン



ドライレイヤー インナーグローブ

フライングライナー EXP

ドライレイヤー インナーグローブ

スーパーフレックス クイックドライヤーグローブ

画像は株式会社イワタニのホームページより

レザータイプの登山靴

- ・レザータイプの登山靴は、標高や難易度の高い雪山の主流です。
- ・防水・透湿フィルムやラバーなどのテクノロジー素材を組み合わせ、
- ・「履き易く足への馴染みが良い」と言う革本来の良さを残しつつ進化しています。
- ・コンビネーションタイプの靴は、柔軟性と防水性を兼ね備え現在では中級の雪山で主流となっています。

コンビタイプでも、アイゼン装着可能なタイプでも冬靴では無いタイプもあります！



マウンテンプロ EVO GT80,300円

ブレンヴァ GT RR M 57,200円

LOWA CEVEDALE II GT 50,600円

画像は株式会社イワタニ・イワタニ・イワタニのホームページより

アイゼン(クランポン)

- 雪山初心者の方は、迷わず12本爪を購入しましょう。
- 10本爪より凍結した雪面での安定性は12本爪がベストです。
- ただし、靴のサイズの小さい方は12爪は合わない為 10本爪になります。
- **(注意！)** 軽量なアルミ製は山スキーの登山者用です
- 雪面への食い込みと耐久性が弱いので、TPOIに合わせて選びましょう。

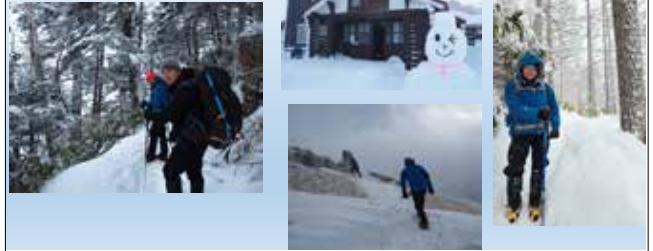


アイゼンの歯は、丸くなる前にメンテナンスしてください

画像は靴キャラバンのホームページより

初めて楽しむ冬の山 3000mクラス

北アルプス燕岳2763m



最初のピッケルは、 長めのサイズが便利です

- 縦走用ピッケルの用途は6通りあります、
- ①バランス保持 ②登下降のギアとして ③カッティング ④耐風保持
- ⑤滑落停止用 ⑥グリセードの補助です。
- 最も大事なのが①の歩く際にバランスを取る『杖』として使います。
- 選ぶ際は、歩行時の機能を重視して選ぶ事。
- 短いピッケルは上級者と言う傾向に感わされることが無いように！
- 縦走用のピッケルは、サイズは長い方が使い勝手が良く、
- 先端がくるぶし近くにある長さがベストです。
- ※ピッケルのピックと石突きは、丸くなる前にメンテナンスをしてください



画像は靴キャラバンのホームページより

初めて楽しむ冬の山 3000mクラス

3000mクラスの山のリスクとリスク回避方法
雪山装備と事前の使い方のトレーニングが必要

- ①完全な雪山
- ②1日の行動は、3時に必ず終了する計画を立てる
- ③転倒滑落をしない様に使いこなす、基本を徹底的に身に付ける



リスク回避方法・夏に登った山に行く事が大前提

- ①雪山用のウエアや装備を用意する
- ②夏の行動時間記録を参考にしてはいけない
- ③転倒滑落をしない様に使いこなす、基本を徹底的に身に付ける

顔と頭の防寒対策 ヘッドレイヤリングとは

何よりも守るべき頭を守る。山専用ヘッドレイヤリング
五感のほとんどが集約されている頭部。
思考をつかさどる部位は、優先的に守らなくてはなりません。
厳冬期でも快適さが続く「ヘッドレイヤリング」を提案



ネックゲイターとの組み合わせ

メリスピン パラクラバ
ドライレイヤーウォーム パラクラバ

スノービーニー

ドラウトロービーニー

画像は(株)finetrackのホームページより

シーン別レイヤリングの組み立て方

3000mの山小屋での宿泊時レイヤリング



画像は(株)finetrackのホームページより

シーン別おすすめレイヤリング

雪山登山/スキー・山スキー 冬期クライミング/雪山パリエーション



ドライレイヤー インナーグローブ + アサヒトリック EX2 + エプソレスト スノーシェルブグローブ

ドライレイヤー インナーグローブ + エプソレスト アルパインフィットグローブ

画像は(株)finetrackのホームページより

レザータイプの登山靴

- レザータイプの登山靴は、標高や難易度の高い雪山の主流です。
- 防水・透湿フィルムやラバーなどのテクノロジー素材を組み合わせ、「履き易く足への馴染みが良い」と言う革本来の良さを残しつつ進化しています。
- コンビネーションタイプの靴は、柔軟性と防水性を兼ね備え現在では中級の雪山で主流となっています。コンビタイプは、アイゼン装着可能タイプでも冬靴では無いタイプもあります！



マウンテンプロ EVO GT80,300円



マウンテンプロ EVO GT56,210円



ALPINE EXPERT II GT 79,200円

画像は靴キャラバン イワタニ・プリムス靴のホームページより

<厳冬期の3000m前後の稜線>

稜線は森林限界え、ラッセル技術や確実なアイゼンワークが必要
上級者のみが入山できる領域で、例として南ハケ岳や、日本アルプス、
冬季に宿泊はテントになる、ギアもウエアも多いので荷物も重く大きく
体力と技術に加え気象を読み取る力と経験が重要になる

風・低温・濡れ=凍傷の危険性がある事を知っておきましょう
道迷い・転落・低体温症・凍傷に対して最大限の注意は必要
不用意に濡らさない、飛ばされない、無くなる事は大事な事です



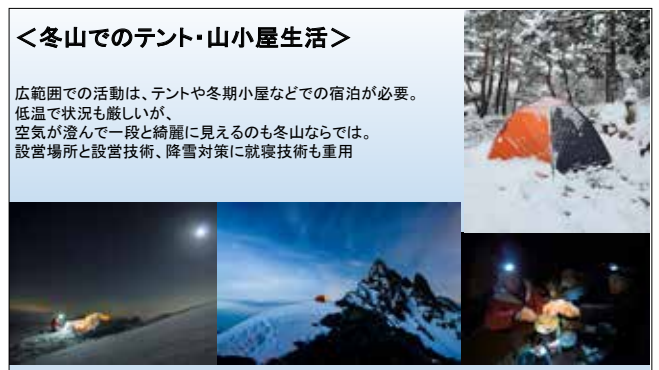
アイゼン(クランポン)

- 雪山初心者の方は、迷わず12本爪を購入しましょう。
- 10本爪より凍結した雪面での安定性は12本爪がベストです。
- ただし、靴のサイズの小さい方は12爪は合わない為 10本爪になります。
- **(注意！)** 軽量なアルミ製は山スキーの登山者用です
- 雪面への食い込みと耐久性が弱いので、TPOIに合わせて選びましょう。



アイゼンの歯は、丸くなる前にメンテナンスしてください

画像は靴キャラバンのホームページより



ピッケルのサイズはルートによって変わります

- 縦走用ピッケルの用途は6通りあります、
- ①バランス保持②登下降のギアとして③カッティング④耐風保持
- ⑤滑落停止用⑥グリセードの補助です。
- 最も大事なのが①の歩く際にバランスを取る『杖』として使います。
- 選ぶ際は、用途により機能を重視して選ぶ事。
- 短いピッケルは、登攀に向いています
- 長いピッケルは、縦走に向いています
- ※ピッケルのピックと石突きは、丸くなる前にメンテナンスをしてください

画像は株式会社山小屋のホームページより

冬の山ってどんなところ？

冬山で一番怖いのは・・・

そう 低体温症・凍傷

このリスクを減らすには身に着けるウェアが大切！！

顔と頭の防寒対策 ヘッドレイヤリングとは

何よりも守るべき頭を守る。山専用ヘッドレイヤリング五感のほとんどが集約されている頭部。思考をつかさどる部位は、優先的に守らなくてはなりません。厳冬期でも快適さが続く「ヘッドレイヤリング」を提案

ネックゲイターとの組み合わせ

メリスピン バラクラバ
ドライレイヤーウォーム バラクラバ
スノーピーニー
ドラウトクローピーニー

画像は株式会社山小屋のホームページより

低体温症について (体温の知識)

- 36.5度 正常温度
- 36度 身体全体に寒さを感じるようになる
- 35度 震えが始まり、手足の動きが鈍くなる
判断力が低下
- 34度 よろよろ歩行になり、転倒しやすくなる。会話の反応も鈍くなりうわごとを言い出す。意識も低下してくる。
- (ここが限界) -----
- 33度 歩行不能、刺激に反応しなくなる
- 30度 錯乱状態になる
- 28度 心室細動

予防的には、35度を下回らないうちに対応

シーン別おすすめレイヤリング

雪山登山/スキー・山スキー 冬期クライミング/雪山バリエーション

ドライレイヤー インナーグローブ フライトクロー エバーフレッド スノーシールドグローブ ドライレイヤー インナーグローブ エバーフレッド フォーバインフィットグローブ

画像は株式会社山小屋のホームページより

低体温症の3大要因

- 低温 稜線付近の気温
- 風 稜線付近の強風
- 濡れ 降雨、曇、(凍雨、雨氷)

この中でどの要因が最も危険でしょうか

温帯低気圧の発達、通過による気象遭難

気象遭難の9割: 温帯低気圧の発達・寒気流入が原因

冬の山は思いのほか日照時間が短い

夏より1時間は早く暗くなります、暗くなればライトをつけるだけでは対応できません。屋間の温かさが嘘の様に一気に寒くなり、防寒着や手袋が必要になります。そもそも、そんな時間に下山にならない様に計画を立てましょう

低体温症は

気がつかないうちに忍び寄り、急激に悪化する。

なぜならば、あなた自身も同じ症状におちいっていることが多いから・・・

寒く感じた時にすぐに対応する習慣
予防が一番大切
ウェアはギアです！

低体温症を避けるためには・

- 雪山の基本は、汗をかかないように行動する



- 休憩中や停滞中は、体が冷えない様に風には背中を向けておく
- 休憩時には、行動食と水分をこまめに補給する、特に暖かい飲み物を飲む
- また、休憩時には小まめに防寒具を一枚着込む
- 休めない状況であれば、疲れをためない様なスピードで行動する
- 行動食を小分けにしてポケットに入れておき、小まめに食べる。
- ザックを下せる状況であれば、必ず水分を接種する

昔からある山での3レイヤリング

なぜレイヤリング(重ね着)が必要なのか？
登山での重ね着(3レイヤリング)



肌着(ベース) + 保温着(ミッド) + ジャケット(アウター)



脱ぎ着することで体温調節が可能に！でも・・・

登山中の凍傷を防ぐには

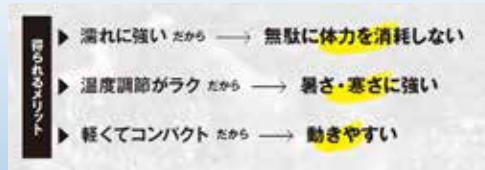
被線、コルでは、
一段と風当たりが
強くなる

- 凍傷は、何処でも起こると考える
- 冬山に、十分な体力と能力はあるのか？
- 冬山の冷風に不意に晒されないか？



- 装備のチェック
- 手足の冷えは凍傷を悪化させる、まめに、行動中の手足のチェックを
- 温かい飲み物を十分に持っているか？

最強のレイヤリングは、5レイヤリング



5レイヤリングすることで3つのメリットが得られます。
この3つのメリット・・・達成できたら相当山で快適になります

雪山ではサングラスとゴーグルが必携

- 雪山の強い紫外線より目の角膜・結膜に起こる炎症の事です
- 雪目になると痛みで目が開けられなくなり、行動に支障をきたすことになる。
- 何故ならば、紫外線反射はアスファルトでは10%ですが、雪では80%に達します
- 雪山での行動は、晴天時はだけでなく曇でもサングラスをかけことが大事です
- 呼吸が上にかかる作りの、安価なバラクラバやウオーマーは曇るので注意！



最強のレイヤリングは、5レイヤリング

5枚の層それぞれ全く違う機能を持ち
役割分担を果たす事でトータルで
「相乗効果」が得られる3つの機能

- 一つ目は、「リンクドライL1~L3」
汗による濡れを解消してくれます
- 二つ目は、「リンクベントL3~L5」
効率的な温度調節をしてくれます
- 三つ目は、「ダブルシェルL4~L5」
雨雪風をガードしてくれます



5 最強のレイヤリング



最強のレイヤリングは、5レイヤリング

なぜレイヤリング(重ね着)が必要なのか？
最強のレイヤリング(5レイヤリング)

ドライレイヤー + 肌着(ベース) + 保温着(ミッド) + ミッドシェル + ジャケット(アウター)



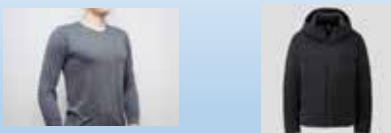
画像は(株)finetrackのホームページより

街中では2レイヤリング

なぜレイヤリング(重ね着)が必要なのか？

タウンユースでの重ね着

薄手シャツ + ジャケット

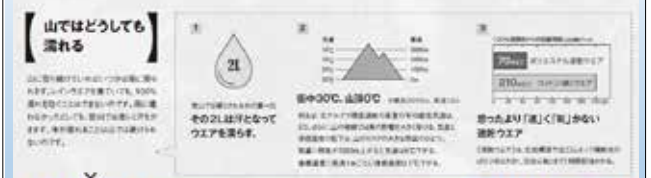


これでは体温調節ができない！

画像は(株)finetrackのホームページより



最強のレイヤリングは、5レイヤリング



最強のレイヤリングは、5レイヤリング

水の熱伝導率は
空気の約25倍！



汗冷え軽減、肌をドライに保てば、体力を守る

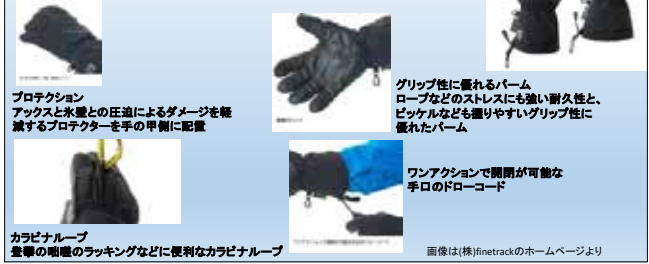
近年新たに登場した、下着の下に着用する下着で濡れを防ぐベーシックに比べ1.5倍温かい積雪期用のウォームタイプもある



画像は(株)finetrackのホームページより

アルパイン向きのグローブ

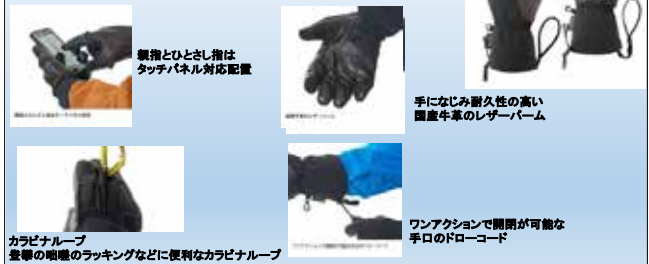
・雪山での使用を想定した国産防水アウトターグローブ。操作性と保温性を重視したアルパイン志向モデル。



画像は(株)finetrackのホームページより

手のひらにレザーを使用したグローブ

・雪山での使用を想定した国産防水アウトターグローブ。汎用性の高い雪山定番モデルです。



画像は(株)finetrackのホームページより

冬の山を快適に過ごすために使えるアクセサリ



画像は(株)finetrackのホームページより

保温性の高いスリーフィンガーグローブ

雪山での使用を想定した国産防水アウトターグローブ

薄手の保温材を封入し、保温性の高い3フィンガータイプ



画像は(株)finetrackのホームページより

手の対策、グローブレイヤリングは、トリプルシールド

3rdアウトターグローブ

・防水透湿性、伸縮性、耐久性に優れています。雨・雪・風を防ぎ、グローブレイヤリング最外層としてのバリアの役割を持ちます

・2ndミッドレイヤーグローブ

・耐久撥水性、保温性、伸縮性、吸汗拡散性に優れています。単体使用も可能な中間層としての役割を持ちます。

・1stドライレイヤーグローブ

・汗を速やかに透過させ、肌への濡れ戻りを軽減します。

・各層を越えてきた水分を弾く最後の砦の役割として、耐久撥水性を持ちます。



画像は(株)finetrackのホームページより

顔と頭の防寒対策 ヘッドレイヤリングとは

頭部から体温の20%もの熱が逃げて行く...

雪山には、バラクラバ(目出帽)が最強です

バラクラバのメリット

- ① 頭部全てを覆える
- ② 顔面全てを覆える
- ③ 口と鼻が出て呼吸が楽になる
- ④ 天気の良い日は折りたたんで帽子になる
- ⑤ 物によってはネックウオーマーになる

バラクラバの語源.....



画像は(株)finetrackのホームページより

手を冷やさない為に手袋の下に使うインナーグローブ

・優れた耐久撥水性を備えた超撥水のポリエステル製インナーグローブです。



優れた耐久撥水性を備えたドライレイヤーの極薄インナーグローブです。各種グローブとのレイヤリングによって、手指をドライに保ち、汗冷え・濡れ冷えを軽減。手先の寒さ・濡れ感に悩む方におすすめです。

画像は(株)finetrackのホームページより

保温靴の中で多量の汗をかく足の汗対策は重要です

暖かな電車や車の中で温められ、汗をかいた足 厳寒の登山口に降り立つとすぐに冷え始めます

更に登山中は常に発汗し、外部からの雪や水の浸入にもさらされる足は、ブーツ内でムレや濡れにさらされています。長時間のムレは、冷えや凍傷などのトラブルの原因です

冬季の山で重要な事は、足のドライさを保つことです。そうすることで様々なトラブルを軽減でき、本当の快適さを得ることができるのです。



画像は株式会社キャンラン社と(株)finetrackのホームページより

雪山を安全に歩く 食べ方

- 必要量を食べましょう！
- エネルギー消費量(kcal) = 体重(kg) × 行動時間 × 5 (kcal)
- 水分量の摂取は計算できます！
- 脱水量(ml) = 体重(kg) × 行動時間 × 5 (ml)
- 上記の量の7~8割を補給しましょう！
- (例) 体重50 (kg) × 行動時間6 (h) × 5 (ml又はkcal) = 1500 (ml) 又は (kcal)

雪山登山のスタートは残雪の春山からがベスト

冬山=雪山 雪山の基礎を学ぶのは、4月~5月が良い理由、

- ①積雪量が多い ②気温が高い ③日照時間が長い ④山小屋が営業している
- つまり安全性が高い

4月の木曾駒千畳敷カール

5月の穂高岳と涸沢カール



食べる=エネルギー補給

- 1日に必要なカロリーは、おおよそ3000kcal
- 昼食=行動食・手が冷たくなる方は、全てボトルに入れる方法も有効です
- パンをメイン、ナッツやサプリメント・煎餅・チョコレート等を小分けにして、
- 枯渇しやすい炭水化物等を適時補給が基本です。
- ⇒ 甘い(糖分)・しょっぱい(塩分)・酸っぱい(クエン酸)の3要素をバランス良く
- ナッツ パン おにぎり
- 213.3kcal 218kcal 215kcalですが雪山では凍結が...



春山でのトレーニング キックステップでの登り

雪山技術の基本中の基本



積極的なツェルト利用でリスク回避

- ポールも立たない緊急時や、ちょっとした休憩時に風を防ぐための使用方法です
- 背中にかけたり、すっぽりと包まったりと一度に多人数を収容可能です。



画像は(株)finetrack提供

春山でのトレーニング アイゼンでの上り

パンツを引っ掛けない様、内足の間隔はこぶし3つ分開ける



雪山の三種の神器+1

スノースコップ

プローブ
旧名称ソデ棒

ピーコック
雪崩トランシーバー

SNOW STUDY KIT
積雪観察グッズ

画像は(株)ロジャンのホームページより

画像は(株)ロストアローのホームページより

春山でのトレーニング アイゼンでの下り

斜度の負けない！ 足の間隔はこぶし3つ！



あると便利なアイテム

かじかむ指先の強い味方
お腹に充ても暖かい
※低温やけどに注意

画像は(株)桐医のホームページより

防水携帯も濡れたらアウト
雪が降りたら水になります
いつ濡れるかわからない山の味方

画像は(株)ケンコー社のホームページより

近年とても多い人差し指凍傷
かじかむ指先の強い味方
冬季の山ではタッチペンがおススメ

画像はカンワサプライ様のホームページより

春山でもリスクが・・・天候の急変ですぐに冬に変わる

途中は春でも稜線付近は冬山、いったん天気が崩れると冬山に逆戻り



GWの涸沢カール



同日の奥穂からの下り

でもリスクと魅力は表裏一体です

美しい雪山、調べて、備えて、調整して、計画通りに何事もなく帰ってきましょう

- ①事前の準備が決まります、事前の準備を怠らないようにしましょう
- ②計画に固執してはいけません、大事に事は無事に帰る事です
- ③「漫然に歩いてはいけません」山・天候・人の変化に対して敏感になりましょう



ウェアやギア 長持ちさせるためには アフターケアが大切です

- 高機能ウェアさえ着ていれば、安全だと思いませんか？
- 高機能ウェアも度重なる使用、
- 誤ったお手入れ、
- 皮脂汚れなどの付着、
- などによって、機能は徐々に低下して行きます。

アンケートにご協力ください

