

服装と装備について

文部科学大臣認定

日本体育協会公認山岳A級指導員
瀬尾 幸雄

☆ 服装 ☆

- 帽 子……頭の保護。日よけ、雨よけ、虫よけ、藪よけ。ツバのあるものが良い。
- 上 着……長袖、前開きでゆったりしたもの。吸汗性、速乾性、保温性のある素材で、化繊100%、化繊とウール混紡のもの。
- 下 着……吸汗性、速乾性、保温性の素材で、アクリル、ポリエステル、綿と混紡のもの。(Tシャツ) しめつけず、ややゆったり、大き過ぎると汗を吸わない。丈は長めのもの。
- 長ズボン……吸汗性、速乾性、撥水性の目の細かい伸縮性のあるもの。ナイロン、ポリエステル、混紡が良い。ジーンズやジーパンは適さない。
- 靴 下……ウール、アクリル、ポリエステル、混紡が良い。サイズが大きいと靴ずれを起こす。
- 靴 ……防水素材(ゴアテックス)で、底が厚く少し硬めのものが、荷重や急坂、舗装道に良い。柔らかいと、長距離、舗装道、ジャリ道で足裏が痛くなる。足首の保護上、足首が隠れるハイカットのものが良い。ローカットは、砂や小石が入り、アキレス腱を痛めやすく、ネンザしやすい。スニーカーは、滑りやすく足を痛めやすい。
- 防寒具 ……フリースジャケットまたはセーター。軽くてかさばらないもの。
- ベスト ……季節によって着用すると良い。ポケットが多く小物の出し入れに便利。

☆ 装備 ☆

- ザック ……背中にクッションがあり、小物を取り出しやすい筒型のものが良い。
 - *日帰り用 (小型) = 20ℓ~30ℓ
 - *1泊~2泊用 (中型) = 35ℓ~45ℓ
 - *キャンプ用 (大型) = 60ℓ~70ℓ
- 雨 具 ……レインウェア(上下セパレートタイプ)の防水素材(ゴアテックス)で、防寒具を着ても大丈夫な、ゆったりしたもの。色は、風雨や霧でも見えやすい、赤や黄、ピンク色が良い。
- 折りたたみ傘…林道など平坦な道や山頂で、休憩中の使用に良い。
- スパッツ……足の保護に使用。雨天、泥道、藪道、夜霧、足の保温、マムシよけに良い。ショートとロングがあるが、ロングが膝下まであり、足の保護に良い。

《その他装備の一覧》

手袋 水筒(ペットボトル、テルモス) タオル 着替え バンダナ(マフラー)
ティッシュペーパー(水溶性の物) ザックカバー ビニールシート
ビニール袋 時計 携帯電話 カメラ 地図 磁石 ガイドブック ストック
鈴 テーピングテープ 常備薬 日焼け止めクリーム リップクリーム
健康保険証 マジック 手帳 ライター ヘッドランプ 行動食