

安全登山講習会開催—5月22日(水)浦和コミュニティーセンターにて

講師：早川 秀政氏 (Mt.石井スポーツスタッフ)

「安全に山に登るためには」—山道具の選び方

登山用具の中でも快適な登山をするための①登山靴、②ザック、③レインウェア(雨がっぱ)を中心にお話をいただきました。

① 登山靴 大きく4種類(冬靴は除く)

(a) ローカット 底が柔らかくハイキング程度。トレラン用は別。

(b) ミドルカット (a)よりは足首を保護する。靴底は柔らかく曲がる。

(a) (b)とも高尾山レベルと考えてほしい。

(c) ハイカット 靴底が硬く、道のゴツゴツを拾わないので疲れにくい。ほぼどの山でも行ける。広くいろんな山に行くには、これをお勧めする。

(d) ハイカット 岩稜帯を歩けるように靴底の先端が平らになっているクライミングゾーンを持つ靴。穂高や剱岳に行くには、これをお勧めする。



買うときは、朝起きたときの足が本来の足なので、夕方よりは昼の方がいい。夕方むくんだ足でゆったりした靴を選ぶと、特に下山のときずれて、爪を痛めやすい。店で足の実寸を測って+1cmの大きさ靴をはじめに履き、次にサイズを大きくしていく。最初履いたときの感覚を大切に。幅がどうしても狭い、一部どうしても当たるときには、幅を広げる機械が店にあるので、持っていけば、1週間くらいで広げられます。

靴の防水はゴアテックスに頼っているので、靴の表面が濡れてしまうとレインウェアと同様通気性がなくなるので、汚れたら水洗いをして陰干しをして防水スプレーをかけて表面が濡れないようにすると、防水がよくききます。靴を購入して5年くらいでクッションのポリウレタンが加水分解して靴底が剥がれることができます。

(c) (d) クラスの靴ですと1回靴底を張り替え(約1ヶ月かかります)できます。



②ザック

(a) デイバック 日帰り用、詰めすぎるとファスナーが締まりにくい。

(b) 30Lクラス 日帰り用、

(a) (b)とも荷物が軽いので、どのメーカーでもあまり差がない。

(c) 45Lクラス 小屋泊り用。しっかりとしたウェストベルトが付いてくる。

(d) 60~75Lクラス テント泊するなら、これくらいないと、荷物が入らない。

ザックは縫製の針孔があるので、完全防水ではない。絶対濡らしては困る着替えなどは個別にビニール袋に入れて完全防水を。ザックの生地もポリウレタンで防水しているので、5年以上すると、加水分解してベタベタしてくると寿命です。（これはテントも同様です。）

③ レインウェア（雨かっぱ）とレイヤリング（重ね着）

通気性と防水性を考えるとゴアテックスだが、今はいろんな素材が出ているので、ゴアテックスにとらわれなくても大丈夫です。ゴアの雨具は汚れたら洗剤で洗って（洗濯機で脱水をかけないように）漬けおきタイプの防水液を洗面器に溶かして、つけて陰干しするとよい。汗をかいたとき、汗を早く肌から遠ざけるために、ベースレイヤー（汗を早く吸うために、体にピッタリしたサイズを選ぶ）を着てその上にミドルレイヤー（Tシャツなど）を着る。いずれにしろ木綿ではなく、化繊かウールのものをつかいます。下着のパンツが忘れられがちだが、これも化繊のものを忘れずに。

④ その他

日帰り登山でも、必ずヘッドランプとレスキューシートを忘れずに。

記録：飯塚雅信