

Support guide for beginners.

EISEN



好日山荘 スタートnavi アイゼンを選ぼう

01 アイゼンの特長&選び方



アイゼンとはどんな時に使用するものなの？

積雪時に、登山靴の裏に装着する  
滑り止めのための爪をアイゼンといいます。  
用途に応じて爪の数や形状に違いがあります。



4本爪  
(軽アイゼン)

軽量でコンパクトな、  
靴の土踏まず部分に  
装着するタイプです。



低山の積雪に  
備えて

里山や低山の積雪に備えて。  
コンパクトで携帯に適しています。

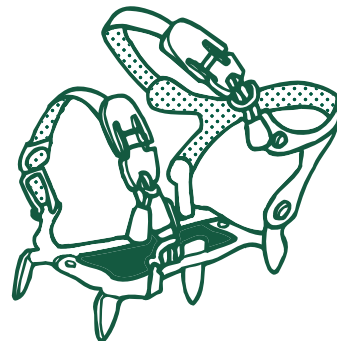
※地面との接触部分が少ない  
ため、傾斜があり凍って  
しまった道ではグリップが  
効きにくい場合があります。

装着例



6本爪  
(軽アイゼン)

4本爪アイゼンに比べ  
接地面が多いので、  
安定感があります。



夏の雪渓や  
積雪時の  
低山に

夏の白馬岳の雪渓歩きや、  
道が凍る箇所がある冬の  
低山ハイキングに適しています。

※つま先部分に爪が無い  
ため、急な斜面には向きません。

装着例



10~12  
本爪

本格的な登山にも  
適したタイプ。  
急斜面でもグリップ力  
を保てるよう、つま先  
部分の爪2本が前面  
に出ています。



厳冬期や  
急斜面のある  
ルートに

急斜面の登り下りや、岩稜・雪稜  
(岩場や積雪のある稜線や斜面)が  
混じった行程の場合に適しています。

※10~12本爪タイプは必ず  
積雪期用の登山靴に  
装着してください。

装着例



## 02 アイゼンの装着方法

アイゼンには色々な装着方法があります。靴によって相性がありますので、必ずご自身の登山靴をご持参してください。

### バンド式

バンド（紐）を使って靴と装着します。10本爪未満のアイゼンは、基本的にこのタイプです。

**メリット** ▶ ほとんどの靴に対応。

**デメリット** ▶ 甲の柔らかな靴（夏用靴）に装着すると血行障害を起こし凍傷を招く場合も。逆に、ゆるく装着すると外れる恐れがあるため、適切に固定できる技術が必要です。

※テープバンドの代わりに樹脂製のバンドを採用したタイプは装着が簡単です。

### ワンタッチ式

スキー靴のようにつま先、かかと部分を金具（ビンディング）で固定するタイプ。

**メリット** ▶ スムーズな着脱が可能。

**デメリット** ▶ 種類によって靴との相性があり、合わないまま使用すると登山中に外れることも。



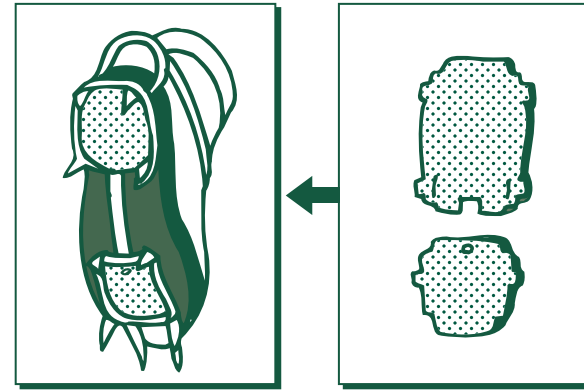
### セミワンタッチ式

バンド式とワンタッチ式を併用したタイプ。

**メリット** ▶ ワンタッチ式に比べ外れてしまうことが少なく、装着も簡単。

**デメリット** ▶ 靴との相性があるので注意が必要です。

## 03 アイゼンのここもチェック！



雪質によっては、アイゼンの裏側に雪が団子状に付着してグリップ力が失われる場合があります。付属または別売りのスノープレートを取り付けて予防しましょう。

## 04 アイゼンの素材

### アルミ合金（ジュラルミン）製

軽量なのが利点ですが、磨耗が早く、強度が高くないため岩場での使用には適していません。

### クロモリ製

クロームモリブデン鋼（特殊鋼）で出来ており、硬度が高く折れにくいのが特長です。

### ステンレス製

耐久性、防錆性、軽さを兼ね備えています。

素材の詳細は、スタッフにお尋ねください。

