



01 装備情報



アプローチスタイル

暑さ対策が重要なアプローチ。汗をかいでも快適な素材のチョイスが大切です。



稜線スタイル

気温や天候の急な変化が多い稜線。上着をこまめに着脱して体温調節しましょう。



朝夕スタイル

山頂付近では、朝夕は5度以下に冷え込むことも。ご来光を見る場合、防寒着が必須です。

ウェア編

●帽子

太陽を遮るものが少ない稜線歩きの日焼け対策に。帽子の後ろにも日除けがあるとベター。

●長袖シャツ

ポリエステルやウール素材のものを。日焼けやケガの予防の為に長袖が基本です。

●パンツ

化繊素材でストレッチ性に優れたものがおすすめ。

●アンダーウェア

吸汗速乾性に優れた素材なら、汗冷えを予防し、サラサラをキープ。抗菌防臭効果のあるものが便利です。

●靴下

登山靴に合わせた厚みのあるもので、ウールもしくは化繊の商品を。

●レインウェア

防水透湿性に優れた上下セパレートのタイプを。風も通さないので、肌寒い時は防寒着としても活躍します。

●グローブ

薄手インナーグローブやメッシュ地のトレッキンググローブを。レイングローブがあれば雨天も快適。

●ダウンジャケット

持ち運びにも便利な、軽量・コンパクトな薄手のダウンジャケットがおすすめ。フリースジャケットでもOKです。

ギア編

●ザック

30～40リットルくらいの容量のものを。雨対策にザックカバーも忘れずに。

●ストック

ストックで長い行程の歩行をサポート。疲れの軽減にも役立ちます。

●サポートタイツ

ヒザや腰をサポートし、歩行を安定。短パンとコーディネートも人気です。

●登山靴

ハイカットがおすすめです。

●ハイドレーション

ザックの中に入れるウォータータンク。伸ばしたチューブで歩きながら水分補給。

●コンロ

あたたかい飲み物を山の上で楽しみたい方にガスカートリッジや調理器具もお忘れなく。

●ヘッドライト

軽量で長寿命のLEDライトが主流です。早朝の出発や山小屋の消灯時に活躍します。

●サングラス

空気の薄い山は、紫外線が強力。目もUVケアを忘れないに。

02 北アルプスチャックリスト（夏期：山小屋泊の場合）

◎必須 ○重要 △あるとよい

装 備

- | | | | |
|----------------|---|---------------------|---|
| □ 登山靴 | ○ | □ ザック (30~40リットル程度) | ○ |
| □ ザックカバー | ○ | □ レインウェア | ○ |
| □ スパッツ | ○ | □ 折り畳み傘 | ○ |
| □ 水筒又はハイドレーション | ○ | □ ヘッドライト (予備電池) | ○ |
| □ コンパス・地図 | ○ | □ ツェルト | ○ |
| □ ステッキ又はストック | ○ | □ 行動食・非常食 | ○ |

ウ エ ア

- | | | | |
|------------------|---|------------------|---|
| □ 長袖シャツ | ○ | □ パンツ (ズボン) | ○ |
| □ インナー (アンダーウェア) | ○ | □ 防寒着 (ダウン・フリース) | ○ |
| □ 靴下 (濡れた時の予備も) | ○ | □ サポートタイツ | ○ |
| □ 帽子 | ○ | □ サングラス | ○ |
| □ グローブ (手袋) | ○ | | |

小 物

- | | | | |
|------------------|---|---------------|---|
| □ タオル | ○ | □ 保険証 (コピー不可) | ○ |
| □ ゴミ袋 | ○ | □ UVケア用品 | ○ |
| □ 常備薬・救急薬品 | ○ | □ 防虫用品 | ○ |
| □ コンロ・燃料・クッカーセット | △ | □ ライター・マッチ | △ |
| □ 水溶性ティッシュ | ○ | | |

03 北アルプス基本データ

3000メートル級の山々が連なる北アルプスには、古今の登山家に愛される名峰がたくさん。あこがれの縦走・山小屋泊まりにチャレンジしてみませんか？



アプローチと稜線の気温変化に注意

標高が100メートル上がるごとに気温は0.6度下がるといわれています。アプローチは暑くても、3000メートルの稜線では、10度近くということも。こまめに衣類を着脱して体温調節をしましょう。

アプローチと稜線の気温変化に注意

水分は少しづつ飲むことで吸収率UP。こまめな休憩や栄養補給を心がけましょう。

04 水分補給・栄養補給を忘れずに

可愛いお花や雷鳥に思わず笑みがこぼれます。険しいだけが北アルプスではありません。

