

好日山荘 スタートnavi 【北アルプスに登ろう！】



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。汗をかいて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。



朝タスタイル

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、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。

●ヘッドランプ

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ケアを忘れずに。

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

ウ ェ ア	
<input type="checkbox"/> 長袖シャツ	◎
<input type="checkbox"/> インナー（アンダーウェア）	◎
<input type="checkbox"/> 靴下（濡れた時の予備も）	◎
<input type="checkbox"/> 帽子	◎
<input type="checkbox"/> グローブ（手袋）	○
<input type="checkbox"/> パンツ（ズボン）	◎
<input type="checkbox"/> 防寒着（ダウン・フリース）	◎
<input type="checkbox"/> サポートタイツ	○
<input type="checkbox"/> サングラス	○

小 物	
<input type="checkbox"/> タオル	◎
<input type="checkbox"/> ゴミ袋	◎
<input type="checkbox"/> 常備薬・救急薬品	◎
<input type="checkbox"/> コンロ・燃料・クッカーセット	△
<input type="checkbox"/> 水溶性ティッシュ	◎
<input type="checkbox"/> 保険証（コピー不可）	◎
<input type="checkbox"/> UVケア用品	◎
<input type="checkbox"/> 防虫用品	○
<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	△

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

水分は少しず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。

