

冬山登山の注意

冬山、雪山では突然の悪天候に見舞われるリスクが増すため、装備はそれなりに考えておく必要があります。

冬季登山の基本を学んでおきましょう。

〈高度と気温の関係〉

高度が 100m 増すごとに気温が 0.6℃ さがります。平地（標高 0m）と標高 1000m の山では 6℃、標高 1500m の山では 9℃ の気温差があることとなります。これに風が加わると、風速 1 m ごとに体感温度が 1℃ 下がります。

1. 衣服

夏山でも冬山でも衣服は重ね着が基本です。冬だからといって保温性ばかりを考えて厚手のものを選ぶのではなく、吸湿性・速乾性・収縮性・防水性などを重視し、上手に重ね着しましょう。行動中は体が温まり、休憩中は体が冷えるので、衣服はこまめに脱ぎ着するようにしましょう。

[アンダーウェア]

夏山と同じく速乾性の高い長袖。アンダーウェアの上下は汗や湿気をすばやく吸湿発散させるものをおすすめです。

[中間着]

中に重ね着するものは、フリース素材などの収縮性のあるものが体を動かしやすくおすすめします。

[アウターウェア]

風を通さない素材でフード付きのものがおすすめです。目的の山の標高やまだそれほど寒くない時期であれば、レインウェアでも代用できます。

また、羽毛素材などの軽くてコンパクトに収納できるジャケットは、休憩時の寒いときに羽織ることもできるので、ザックに入れておくと便利です。

[帽子]

寒さ対策としてはウールやフリース素材の帽子がよいと思いますが、行動中暑くて蒸れることもあるので、その日の天候や自分の好みに合わせてください。怪我から頭を守るといふ帽子の基本は忘れないように。

[手袋]

通常使っている手袋でかまいませんが、積雪期はオーバークラブとして透湿性防水素材のものと組み合わせて調節します。インナーグローブは雨や雪に濡れた場合の予備も忘れずに持参すること。

2. 装備

冬山装備は「備えあれば憂いなし」と考えてください。使用するかどうかわからない装備も、冬季登山では必ず備えておくことが大事です。

[アイゼン]

アイゼンは、硬く締まった雪の上やアイスバーンを歩くときに使用します。

雪の少ない登山道、新雪の量が多く平坦な登山道を歩く場合は、アイゼンはかえって歩かなくなりやすくなりますので、「雪=アイゼン」とは考えないでください。

〈爪の本数の違い〉

夏山雪渓用の軽アイゼン(4～5本爪)から6本爪、8本爪、10本爪、12本爪とさまざまありますが、これから冬山用にアイゼンを準備する方は、軽アイゼンより安定感のある6本爪以上のアイゼンがおすすめです。爪の本数が多く前爪のあるものはそれだけ安定感とグリップ力が増しますが、自分の足に引っかかりやすくなるので、アイゼン装着時の足運びに気をつける必要があります。

軽くて収納の場所をとらない軽アイゼンは非常用として一年中ザックに入れておいてもよいでしょう。

〈装着方法の違い〉

アイゼンには装着の方法が、バンド式、ワンタッチ式のものがあります。最近は、ワンタッチで簡単に装着できるタイプが主流のようですが、靴との相性もあるようですので自分の靴に合う種類を選んでください。アイゼンを購入するときは靴を持参しましょう。

〈アンチスノープレート〉

アイゼンの裏に付ける雪付着防止用の板のことです。湿った雪はアイゼンに付着しみるみる間に団子になります。最初からアイゼンとセットになっているものもありますが、そうでない場合はアイゼンに合わせて購入しましょう。

[スパッツ]

スパッツは寒さ対策にもなり、雪山では雪が靴の中に入ってくるのを防ぐことができます。また、アイゼン装着時は自分の足を保護するために必須です。

※アイゼン装着の事前準備

1. 事前にベルトなどの長さを調節しておきましょう。
2. 雪山では手袋を外しませんので、事前練習でも手袋をしたまま着脱する練習をしておきましょう。

※山岳登山保険への加入

冬期登山ではアイゼンを使用する場合があります。アイゼン使用の企画では山岳登山保険への加入が必要になります。通常のハイキング保険では万が一の場合の補償がありません。

ハイキング（軽登山）と山岳登はんの区別は下記のとおりです。

[ハイキング]

危険性のない一般の縦走路（登山道）を登る登山

[山岳登はん]

山行の難易度に関わらず、アイゼンやピッケル・ザイル（ロープ）などの道具を使用する場合の登山

※既存のロープやはしごを使用する場合や、氷雪期でもアイゼン等を使用しない場合は、ハイキング（軽登山）

個人で保険に加入する場合は、保険の内容をよく確かめてご加入ください。