SMACサイド＆バックカントリー　セッション/ツアーでの携行品・装備品について

SMAC サイドカントリーセッションでは、ビーコン、ショベル、プローブ（必須携行品）を必ず携行します。コンディションによって登らなければならいこともあるのでシール（踵が上がるビンディングがついたスキーが必要）を携行する場合があります。しかし、状況によりシールが必要ない場合もありますので、参加日前日にお問い合わせください。また、すべてのギアは、レンタルがありますのでご安心ください。バックカントリーツアーでは、クランポン、アイゼン、ピッケル（特別携行品）を追加携行する場合があります。また、携行品を入れて持ち運ぶためのバックパックは必ず必要となりますが、ウエアは普段のゲレンデ用でも大丈夫です。スキー、ビンディング、ブーツもゲレンデ用のものでも大丈夫（登りの可能性がある場合は不可）です。必須携行品以外は、どうしても必要なものはありません。不明な点や心配な点は、お気軽にお問合わせください。

◆バックパック◆　＜後述に詳細あり＞

トップシーズンのサイドカントリーエリアで使用するバックパックの大きさは、15L～20L くらいで十分です。機能面は、ヒップベルト（腰ひも）とチェスト（胸のベルト）があるもの。また、バックパネル（背中の部分）にクッションがありしっかりしているものが理想です。バックカントリーツアーでは、25L～35L くらいの大きさとなります。

◆携行品◆

●必須携行品　＜サイド＆バックカントリーエリア行動時は必ず携行します＞

・ビーコン

雪崩遭難時の電波送受信機で、デジタルとアナログがあります。取り扱いに慣れることが必要です。使用前には電池の残量を必ずチェックしましょう。

・プローブ（ゾンデ）

ビーコンで捜索した場所を特定するためにプローブを使用します。ビーコンを携行していない埋没者の捜索はプローブだけが頼りです。雪の深さチェックやメジャーとしても使用できます。

・ショベル

埋没者を掘り出すための道具です。木の枝などを切り裂くことが可能なアルミ製がお勧めです。

・クライミングスキン（シール）　＜場合により携行・無しでも参加可能＞

スキー登坂のための道具です。ナイロン、モヘア、ミックスなどのスキン面の種類と、グルー（糊）、シリコン、アクリルなどの粘着面の種類があります。スキン面の毛足が長いと、グリップはよくなりますが、グライディング距離が落ちます。毛足が短いとその逆です。テール部分は、貼り流しとフックロック（テールに引っ掛ける）の 2 種類があります。

●特別携行品　＜バックカントリーエリアで携行します＞

・スキークランポン（クトー）

急登行やハードパックにより、クライミングスキンがグリップしづらい場合に使用する、スキーに取りつけるアイゼンです。ビンディングの種類とスキー幅により異なります。

・アイゼン

クライミングスキンで登行できない急な硬い斜面で使用します。通常は 10～14 本刃を使用します。アルミが軽量ですが、ガレ場などを多く登るときにはスチール製が安心です。アイゼンとブーツの間に雪が挟まりにくいプラスチック製の ABS がついているものがあります。

・ピッケル

登坂時（下降時の場合もあり）に身体を支える杖として使用します。コンディションによってはポールを使用する場合もありますが、アイゼンを使用する場合は、合わせてピッケルを使用します。滑落時は、ピックの部分で制動をかけます。リーシュを必ず装着します。

◆装備品◆　＜予備知識として参考までにご参照ください＞

●滑走用具

・スキー

スノーコンディションに合わせてスキーの選択が必要です。ポイントは、キャンバーの形状、プロポーション（センター幅）、長さの3つです。

キャンバー形状は、キャンバーなしのフルロッカーとゼロキャンバー、キャンバーありのティップ＆テールロッカー、ティップロッカー、フルキャンバーの 5 つに分類できます。トップシーズンの深雪では「キャンバーなし」のタイプ、春のザラメや湿雪では「キャンバーあり」のタイプを選択します。様々な雪の条件に対応しやすいロッカーがトップに入っていることが望ましいと思われます。

プロポーションは、トップ形状は、深雪ではやや細め、春雪では、ターンの安定感を求めてラウンドしたそれぞれの形状が条件に合っています。センター幅は、トップシーズンの深雪ではブーツ幅より広い安定感を求めて 100mm 以上、春はブーツ幅に近いか、それよりも細く俊敏に動かすことができる 100mm 以下が目安です。テール形状は、ラウンドとスワローの 2 つのタイプに分けられます。回転を容易にさせるのがラウンドテールで、硬い雪やターン後半での踏ん張りが効くのは、スワローテールです。

長さは、体格や筋力などを考慮して決めます。目安としては、深雪用で男性は 185 ㎝、女性は 170 ㎝。春用で男性は 175 ㎝、女性は 160 ㎝が目安となります。

・ビンディング

ツアービンディングとテックビンディングの 2 種類となります。ともに、踵をフリーにすることができる構造です。

ツアービンディングは、つま先と踵のホールド感の充実により、滑走時の安定や高い操作性が特徴です。アルペンブーツ、ツアーブーツのどちらでも使用可能です。

テックビンディングは、軽量であることと、ツーピースによりスキーのねじれを引き出すことができることが特徴です。取り扱いには慣れが必要となります。ツアーブーツ（またはソール変更可能なブーツ）でのみ使用可能です。

アルペンビンディングに装着するアタッチメント（アルパイントレッカー）もありますが、重心が上がり左右のバランスがとりづらい点と、重量が約 1㎏ あり携帯が大変などのデメリットがあります。また、スノーシューを使用して登るという事も考えられますが、硬い雪や斜め移動の難しさ、重量とかさばりで携帯の不便さをストレスに感じる弱点があります。登りでの疲労を極力抑えることが重要なポイントです。

・ブーツ

アルペンブーツでもツアーブーツでも、ウォークモードがあっても無くても、普段お使いのスキーブーツで結構です。滑走重視はアルペンブーツ、登り重視はツアーブーツ、歩行、登行にはウォークモードと、それぞれ特徴があります。自分のスタイルに合わせたブーツを使いましょう。ブーツによってビンディングを決めたり、ビンディングによってブーツを選択したりします。

ブーツはフレックスの強度だけでなく、ねじれも重要です。インナーの硬さ、素材や厚みなどもポイントです。最近は、ソールを交換することで、アルペンビンディングとテックビンディングのどちらも使用することが可能になっているブーツが増えています。さらに、アルペンビンディングが使用できる、トウピースにピンホールが空いているブーツも登

場しました。ゲレンデ用のスキーにはアルペンビンディングで、ツアー用のスキーには、テックビンディングを取り付けて使い分けることが容易になってきました。

・ポール

伸縮するタイプで、クライミングサポート（シャフト部分にラバーなどが巻いてある）のポールをお勧めします。深雪での歩行、トラバースや移動などでは滑走時より長く伸ばして使用することにより、バランスを取りやすく、滑走の手助けをします。トラバースなどでは、山側の長さを短く持つためにクライミングサポートを握ります。

リングは、パウダー用の大きいリングを使用します。春になると深く潜らないことが多くなりますが、山に入るとザラメでも刺したポールが潜ることがあります。また、雪の少ないところ（亀裂や沢付近）などでも不意に深く潜ってしまう場合もありますので、オールシーズン大きめのリングが活躍します。長さ調整部分の部品の破損やゆるみなどに十分注意しましょう。

・その他

雪山には様々なコンディションが存在します。いかなる雪の状態であっても、安全に滑走できる、自分の技術にあった道具を選んでいただき使用されることをお勧めします。

●<u>服装</u>

・ウエア

ファーストレイヤー（肌に近い部分）は、化学繊維やウールなどの保温性に優れ速乾性の高い物がお勧めです。綿などの素材は汗を吸収するため不向きです。ミッドレイヤーは、フリースや薄手のダウンなど身体にフィットした動きの邪魔にならない物が最適です。綿素材のトレーナーやシャツなどは汗などを吸収して体が冷える原因になるので雪山には適しません。汗をかいてもすぐに乾くものを使用します。アウターのジャケット、パンツはゴアテックスなどの透湿防水素材を使用していて、中綿がないベンチレーション機能があるものが理想的（トップシーズンの登行や歩行など移動が少ない時期は保温力優先で中綿入りを使用する場合もある）です。このようにアウターの内側に重ね着（レイヤーリング）をしていきます。保温力があり、軽量で透湿性の高いものが理想です。また、フリースや薄手のダウンジャケット等を携行すると、急激な温度変化の寒さを防ぐことが出来ます。

・ヘルメット

ヘルメットを必ず着用します。予想できない転倒や立木との接触などから身を守るために、ヘルメットを推奨しています。ヘルメットを使用する場合は、登坂時に使用するニット帽を携行すると良いでしょう。また春の日差しが強い時などはつばの広いハットがお勧めです。

・ネックウォーマー、バラクラバ（目出し帽）

バラクやネックウォーマーなどは気温や風の強さに応じて使用します。寒い時は、バラクとネックウォーマーを重ねて使用します。薄手のバラクは日差しから顔を守ることもできます。

・グローブ

グローブは、通常のグローブまたは、2 つのグローブを重ねて使用する場合があります。フリースやウィンドストッパー素材の薄めのインナーグローブに、防風、防水のアウターシェル（ミトンの方が保温力が高い）を使用します。2 つのグローブの間に空気の層ができ、汗をかいても乾きやすく、保温力もアップします。薄めのインナーグローブであれば、素手になることなく細かい作業を行うこともできます。スペアのグローブは、インナーグローブを持って行くことで、荷物の量を抑えることもできます。春は、涼しい（速乾性）ものを使用し、急激な温度変化や状況に応じてアウターシェルを携行すれば安心です。

・ゴーグル

滑走時は、ゴーグルを使用します。天候に合わせてレンズの色を決めましょう。転倒などで濡れた時のためにスペアを用意します。その場で拭いて使用できる状態にするまで必要以上に時間を要します。滑走中その場に長くとどまることは危険です。また、吹雪の時の登坂はゴーグルを使用する場合もありますので、必ずスペアが役に立ちます。

・サングラス

サングラスは、登坂時の必需品です。日差しが強い日は、雪目などになりやすいので、汗などで曇っても着用をお勧めします。春用は、レンズが濃いものを使用します。

・バックパック（前述の補足）

基本的に可能な限りコンパクトなサイズ（できれば 20l 以内）を使用します。デイトリップでは 15～25L を、宿泊を伴う場合は（特別携行品所持）25～35L がお勧めです。必要なアイテムは、スキー装着可能、ヘルメットホルダー付き、ハイドレーションシステム、レスキューツールポケット（2 層構造）があげられます。特別携行品を所持するためには、ピッケルループが必要です。

バックパック選びのポイントは、身体にあったバックパネルの大きさ、長時間使用しても疲れにくいショルダーハーネスの形、重量をしっかり腰で背負うことができるヒップベルト（ウエストベルト）。踏みつけても大丈夫な、しっかりしたバックパネル。荷物の取り出しが簡単（バックパネルアクセスなど）にできることも重要なチェックポイントです。ポケットが細かく存在することは、さほど重要ではありません。

レインカバーは、雨天時の移動が長い時などに必要となりますが、宿泊所などで乾かすことができるのであれば、バックパック室内にドライサックを使用して小分けにすることで浸水からアイテムを守ることができます。

・水分、行動食

サイドカントリーでは、200ml くらい、バックカントリーでは 1000～1500ml くらいをウォーターバッグまたは、ハイドレーションに入れて携行します。春のバックカントリーでは、ハイドレーションの方が効率的です。場合によっては、スポーツドリンクの粉末を水分と一緒にとることも重要です。また、温かい飲み物を持っていると身体を暖めることができます。ペットボトルは、転倒時に割れてしまうと水分が取れないだけでなく、バックパック内でこぼれ寒い時には凍る場合もあります。

ランチを持って出かける場合もありますが、基本的に行動食で昼食としてしまう場合がほとんどです。行動食は、寒い時など腰を落ち着けて食事をとることができない場合もありますので、カロリーメイトやゼリー状のものが適しています。この他、チョコレートや飴などが良いでしょう。ランチを持っていく場合、おにぎりは低温となると水分が凍って食べる事ができなくなりますので、パンやサンドイッチなどがお勧めです。

●<u>その他</u>

・コンパス、地図、高度計、GPS

現在地、地形を確認するときに使用します。ルートを定める重要なものです。

・ホイッスル

滑走時に雪崩が起きた時に滑走者や周りの人たちに知らせるために使用します。

・ザイル、カラビナ、ナイフ

ザイルやカラビナは緊急時に使用します。危険地帯の移動や川を渡るときなどにも使用する場合があります。ナイフは工具などが付いた万能ナイフがお勧めです。

・ツェルト

天候の急変や緊急時に使用します。風などから身を守ることができます。また、怪我人の運搬にも使用できます。

・ヘッドランプ

天候の急変や緊急時に使用します。両手が使えるので便利です。使用前の点検を忘れずに行ないましょう。

・予備バッテリー

ビーコン用（単４）、ヘッドランプ用（単３）を持っていると安心です。気温の低下によりバッテリーの消費が予想以上に激しくなる場合があります。

・ファーストエイド

救急用具として三角巾、ガーゼ、包帯などを携行します。絆創膏、痛み止め、簡易カイロ、ビニール袋、ライターなどもあると便利です。

・工具、スペアパーツ

ドライバーやスペアパーツがあると突然のパーツ破損時に便利です。予備があるとその場で交換修理が可能になり、辛い思いをせず最後まで楽しむことができます。