

●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。トップシーズンでは、深雪を想定して「キャンバーなし」のタイプ、スプリングシーズンでは、ザラメ、湿雪を想定して「キャンバーあり」のタイプを選択します。どのシーズンにおいても、様々な雪の条件に対応しやすいことを考えると、ロッカーが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、センター幅、テールに注意します。トップ形状は、深雪であれば、やや細めが、春雪になるとしっかりターンをするために、ホールドやばたつきを抑えるためのラウンドした形状が、それぞれの条件に合っています。センター幅は、大きく分けると、トップシーズンで100mm以上、スプリングシーズンで100mm以下、が目安の数値と考えられます。これは、ブーツ幅によるものです。ブーツ幅より広いものは、安定感が増えますが、ブーツ幅に近いまたは、それよりも細い方が俊敏に動かすことができます。状況に応じたスキー操作にも影響があります。テール形状は、2つのタイプで分けられます。ラウンドテールとスワローテールです。回転を容易にさせるのがラウンドテールとなりますが、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。

長さ選びの目安は、体格や筋力などにもよりますが、おおまかに、トップシーズンでの男性は180cm前後、女性は170cm前後が目安、スプリングシーズンでは、男性は170cm前後、女性は160cm前後が目安となります。

・ビンディング

アルペンブーツ、ツアーブーツ対応のツアービンディングと、ピンタイプのテックビンディングの、2種類となります。両方ともに、登坂時には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、滑り降り際の安定や高い操作性が特徴です。現在使用しているアルペンブーツでの使用ができるという利点もあります。ピンタイプのビンディングは、軽量であるという事と、ツーピースであるためスキーのトーション性能を引き出すことができることが特徴です。使いやすさなどの操作性は、少し慣れが必要となります。また、ツアーブーツ(ソール変更で可能なものあり)を使用しなくてはならないため、本格的にツアーを行う方にはおすすめです。

アルペンのビンディングにセキュラフィックス(アルパイントレッカー)を装着し、踵が上がるようになるアタッチメントもありますが、重量が1kgくらいあり携帯が大変なのと、重心が上がり左右のバランスがとりづらく、登りの動きについていきづらい取扱いの難しさという点では、デメリット部分が多く感じられます。お試しバックカントリーで、登りも緩やかであれば問題ありませんが、対応幅が狭いという弱点があります。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。しかし、直登の短時間であれば威力を発揮しますが、斜め移動の難しさや重量感とかさばり感で携帯の不便さをストレスに感じてしまいます。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

普段お使いのスキーブーツで結構です。ツアー用でなく、アルペンタイプのもので結構です。最近では、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、トゥ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い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が大切です。

● **必須携行品** <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。デジタルは初めての人でも使いやすく、アナログ電波のビーコンは取り扱いに慣れることが必要です。できるだけ身体に近いところに装着します。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。また、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。ピバークの際には雪洞を掘り、時にはランチテーブルなどを作るために使用します。

・クライミングスキン(シール)

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)、バキューム(シリコン)などのスキー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。シーズンやスノーコンディション、使用エリアによっても使用種類が変わります。粘着面は、グルーが一般的ですが、最近はシリコン素材が増えてきています。取扱い(時間短縮)、かさばらない(バックパックの大きさ)、夏の保管(糊のべたつき解消)、などのメリットが多くなります。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。登坂中にスキンのテールがめくれて苦勞するストレスが軽減されるテールにロックできるものがお勧めです。

● **特別携行品** <滑走場所やコンディションにより携行します>

・スキークランポン

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、スキーに取り付けるアイゼンです。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、スキーを担ぎブーツパックで登るときに使用します。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がありますが、いざという時に備えてアイゼンを使用する場合は、ほぼピッケルを使用します。滑落時には、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。

●服装と装備品 **必須装備品**※

・服装 ※

ファーストレイヤーは、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T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、自分自身やパートナーを急激な温度変化の寒さから守ることが出来ます。

・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できます。

・グローブ ※

グローブは、2つのグローブを重ねて使用することをお勧めします。フリースやウイ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お勧めします。

・バックパック ※

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、重量をしっかりと腰で背負うことができるヒップベルト(ウエストベルト)。転倒時にアンカーとして踏みつける場合がありますので、バックパネルがしっかりしたものが重要です。また、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。

バックパックレインカバーは、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 ※

水もしくはスポーツドリンクと、温かい飲み物を両方持っていることが最適です。最低限、どちらかをもち歩きます。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。

・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。ルートを決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。

・無線機

パーティメンバーの情報交換(滑走後の斜面状況を斜面上部に伝える)や近くの他のパーティと現在状況などの情報交換をして滑走やルートファインディングにも役立ちます。

・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、ライターなどがあると便利です。

・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。