

このニュースは東京都レンジャーの活動や 自然の情報などを皆様へお伝えするものです

本格的な冬が到来しました。夏と違い、冬の山ではどんな装備が必要？東京都レンジャーが実践している東京の山での冬装備をご紹介します。お出かけの際はご参考に！



寒さ対策・服装編

～「汗冷えを防ぐ」～

寒さ対策とともに冷え（特に汗冷え）対策も大切です。寒いからといって沢山着込むと、行動中、予想以上に汗をかいてしまいます。濡れた服を身に着けていると体温を奪われ、どんどん冷えてしまいます。なるべく汗をかかないよう、重ね着の工夫とこまめな服装調節が重要です。

とはいえ、山を登るとどうしても汗はかくもの。そのため、直接肌に触れるインナー（下着）は速乾性のものを着用しましょう。最近では肌に接するものに撥水機能をもたせてその上の衣服に吸水させるものもあり、汗冷えには効果が大きいようです。



な中、暑くならないように調整して着用する。暑い時は薄着、寒い時は重ね着。行動中は保温性を保ち、汗冷えを防ぐ。

また、休憩時には保温性のよいダウンなどが快適です。



風も大敵。防風効果の高いアウター（シェル）は必ず持参しましょう。（「食事編」で食事しているレンジャーが着用。）レインウェアも有効です。

寒さ対策・食事編

～「白飯が体を冷やす!？」～

登山の楽しみの一つでもある山の上でのお昼ごはん。持参したお弁当も冷たいものを食べていると体が冷えてしまいます。標高の高いところではおにぎりが凍ることも、。

保温ができるスープジャーに温かいスープを入れておいたり、保温力の高いポットにお湯を入れてカップラーメンを作れば体も温まります。

また、一箇所で長く滞在すると体が冷えてしまいます。素早く食べられるものを用意しましょう。



寒さ対策・サブアイテム編

～「実は欠かせない」～

エマージェンシーシート

軽くてコンパクトな防寒シートです。緊急時だけでなく、温まりたい時にも大活躍します。ザックの中に忍ばせておきたいアイテムの1つですね。



耳当て

意外と寒くて辛いのがむき出しの耳。耳当てを着用すればそんな辛さはさよならできます！もし耳当てがなければ、耳まで隠れるニット帽を用意しましょう。



携帯座布団

休憩時にお尻から冷えるのを防いでくれます。汚れ防止にもなるので、冬場だけでなくオールシーズン持っておきたいアイテムです。



凍結対策・足元編

～「備えあればスベリなし」～

家の周りや山の麓と同じ感覚でいると、山の凍結路面にうろたえてしまいます。凍結した登山道をフラットな靴で技術無しで歩くことは大変危険です。滑落事故につながることも。積雪後、日の当たらない箇所は春が来るまで凍結していることもあります。もし出番がないとしても「万が一」のため、冬の山に行くときは必ずアイゼン（滑り止め）を持参して下さい。

低山でも同じ。高尾山でも毎年20cm以上の積雪があります。高尾山の雪は沢山の人に踏まれることで、あっという間にカチコチに凍ります。やはり麓に残雪がなくても日かげには雪や凍結箇所が残っている事も多いので、ビジターセンターに問合せするなど、事前にしっかり情報収集してから出かけましょう。



アイゼン等滑り止めを持たない人が多い高尾山では、転倒事故が起きるため、雪掻きをします。アイゼン着用の人でも歩けるように、半分は雪を残します。本当は皆さんに持ってきていただきたい…。

冬に備える

ええる