

金時山ハイキングお申込みの皆様

皆様にお申込みいただき、無事に『マイクロバスでの荻窪発着プラン』が決定いたしました。

誠にありがとうございます。ハイキングが初めて！という方もいらっしゃると思います。

行くと決めたはいいけれど・・・何を着ればいいのか？何を持って行けばいいのか？その心配は早めに解決したいですね。

出発当日までに、装備の確認をお願いします。



「装備」といっても、**新たに購入しなきゃいけないということではなく、まずはご家庭にあるもので、代用できるか確認しましょう！**

ここでは、これで大丈夫！をご紹介しますいただきます。

ご不安な場合は、お洋服一式を事前に持ってきていただき、確認させていただきます♪

ザック



容量の目安は 15～30 リットル / ご家庭にあるもので、軽いものの方がいいです。

また、胸や腰にベルトがついているものがあればそちらがおすすめです。

ザックを「肩で背負うのではなく、腰で背負う」ほうが楽に登れます。

腰ベルトがなくても大丈夫、背中がパカパカしないように、肩もベルトでしっかり調整しましょう。

雨の日のザックカバーがない場合は、大きなゴミ袋で対応します。

胸のベルトはバンダナなどで代用もできますよ！



レインウェア



ジャケットとパンツに分かれたセパレートタイプがオススメ

※レインウェアではないけれど、ウインドブレーカーならあるという方は、今お持ちのアウトターに

「防水スプレー」をかけることも一つのおすすめ方法です。

※できればこれはセパレートでご準備いただきたい装備です。



ウェア類



汗などで濡れても乾きやすい下着、Tシャツ・長袖シャツ、ズボン、靴下
山は調節しやすいように「レイヤー」として「重ね着」をします。

ベースレイヤー = サイクリングの時に着るようなメッシュのベースレイヤー

= ランニングで使うようなスポーツ用のTシャツなど

「吸汗・速乾性」「保温性」「伸縮性」があるとよいです。



ウェア類 (つづき)

ミドルレイヤー = 中間のミドルレイヤーで温度調節

ミドルレイヤーは、ベースレイヤーが吸収した湿気を発散する透湿性、さらに保温が大事！
ポリエステルのもがおすすめです！



(よくある質問です！) ベースレイヤーやミドルレイヤーに、ユニクロの『ヒートテック』商品でもいい(・・?)
素材の問題なのですが、ヒートテックの構造(レーヨンにより)が、汗を吸収して発熱する構造で体を温めるので、汗が乾きにくく、
体を冷やします。そのため、おすすめしません。

素材の特徴

※ポリエステル ポリプロピレン = 吸湿速乾性に優れた素材

→ 肌表面の水分を素早く発散させる。これにより汗冷えや、蒸れが抑えられる

※天然繊維(ウール) = 吸湿性に優れて冷えも感じにくい

→ メリノウールが代表的 濡れても保温性を保つので寒さを感じにくい 羊毛の抗菌作用も

今は薄手の高品質なフリースがあります。ご家庭にもあれば、そちらでもいいですね！

また、丸首などのインナーダウンなどお持ちの方は便利かと思います！

クルクル巻いて、ザックに入れてもそんなに重くないし、バスで行くので、天候をみながらバスの車内に置いておくことも可能ですね♪

11月中旬の金時山下見時の山本の服装 10~12度 天気：☀️~🌧️~🌨️

上：袖なしベースレイヤー(サイクリングでも着用するもの) + ポリエステル100%のロンT (右の写真)
(速乾性に優れた柔らかい素材 通気性最高です！)

下：ストレッチの効いたパンツ

最初はその上に一番上のアウターを着ていたのですが、登り始めてすぐに熱くなり・・・

人もあまりいない & 少々時間に追われていた & 天気が下り坂だった

こともあり、ペースアップをし、どんどん身体が熱くなり すぐに脱いでザックへ。

こんな風に、脱ぎ着の判断も「重ね着」であればできますね~ちなみに、山本は「汗っかき」です♡

出発当日は、もちろん12月ですので、気温も下がると思います。そのために、これからアウターのお話をします！



ウェア類 (つづき)

アウター = レイヤリングの一番上 風や雨など、外気を内側に侵入させず体を守ってくれるアイテムです。

超高級ゴアテックス®じゃなきゃダメ！なんてことはありません！

レインウェアのところでも紹介しましたが、ウィンドブレーカーでOKです。

もし、アウターが薄手の物しかなければ、ミドルレイヤーで調整をしてください。

レインウェアをお持ちの方は、レインウェアがアウターの代わりにもなります！

※ただし、レインウェアは蒸れることもありますね



ウェア類 下の服

ハイキングをするときに下の服に求められるものは・・・

動きやすさ / 吸水速乾性 / 保温性 / 防風性 / 撥水性 です！

トレッキングパンツやハイキングパンツでなくとも、カーゴパンツでも可能です。

下に、運動時に履くようなスパッツを履くと思います！

ゴルフ用などでも代用できそうですね！（ただし、山は裾が汚れる可能性があります！）

富士山にたくさん登っている方でも、「ずっとチノパンです・・・」という方もいらっしゃいます。

ウインドブレーカーの下のパンツがある方はそれでもいいと思います！

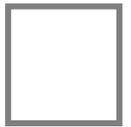
下にスパッツを履いて、寒ければ、少し長いハイソックスを履くのもいいと思います！

先日の下見の際は、女性はスパッツに短パンの山ガールスタイル（?!）の方が多かったです。

当日の天気、気温も大事になりますが・・・ 山本は、ロングパンツを履く予定です。

秋冬用のハイキングパンツなので、スパッツははきません。（汗っかきだからwww）

というように、下もレイヤーすればいいのです！



シューズ



履きなれた運動靴をオススメします。

履きなれたハイキングブーツ・トレッキングシューズをお持ちの方は◎

山本もハイキングブーツは持っているのですが・・・当たると痛いところがあって・・・履きません。

シューズ選びは本当に大変ですね。長時間歩き続ける登山では、靴はとても重要です。

「長い時間試させてもらう」ということも大事だと思います。だからこそ、慌てて購入などはしないでください。

数年はいていないシューズをお持ちの方は・・・、底がパコッと外れる?! なんてこともあります。

応急処置グッズ持参願います🌀🌀 山本はトレイルランニングをするときの靴で登ります。

履きなれた運動靴の場合・・・

靴の裏面を確認し、つるつるしているものよりも、よりゴツゴツ（凹凸がしっかりしている）しているものを選んでください。

フラットになっていると、滑りやすいです。 スニーカーのようにつるつるしている裏面

すこし凹凸がある裏面



くつ下

一般的な道路とは違った不整地の登山道を主に歩きますが、長時間歩いていると足への負荷がかかり疲労感もたまってきます。その足の疲労感を軽減させ、できるだけ快適に登山を続けるためのアイテムとお考え下さい。

いつも「足から冷える」という方は、少し厚手のもので暖かかくしていきましょう。また少し分厚さがクッション性になることもあります。ただ、当日は歩いていくであろう靴との相性は、必ず履いて確かめてね！

分厚すぎて、歩くときちょっと痛い！とかは NG、長時間歩くのに、向かないよ！

山本はメリノウールが大好きなので、年中、メリノウールソックスです👢サイクリングの時もメリノウールソックス履いてますよ！

素材の違い



(左から、コットン/ポリエステル、ポリエステル/ナイロン、メリノウール)

※写真：YAMAPSTORE よりお借りしています

この時期の「コットン」は控えた方がいいでしょう。雨や汗の吸水性が高いのですが、乾きが遅く、乾く過程で体の熱を奪うため気温の低い時期には適さないでしょう。

手袋



金時山は頂上付近が岩場になります。

素手で触るよりも、手袋をしていたほうが安全ですし、寒くなった時の防寒にもなります。

登山用を買う必要はないです！

おうちにこんなぶつぶつが付いたものはありますか？

あ、お子様のサッカーのがあった！とかでも・・・

※ただし、雨の場合は水がしみこみ、手まで濡れてしまうので、防水手袋があれば・・・なおよし

※スマホを触る際には、十分気を付けてくださいね！

※サイクリング用でも代用可能ですが、サイクリング用の極厚だと、指先の動きに制限が入るので注意してくださいね！

キャップ・帽子

歩き始めの寒さしのぎ、太陽が出てきたら日よけ、小雨であれば雨除け、帽子も、体が熱くなれば脱げばいいのです。キャップでもいいですし、ハットタイプでもいいですし、毛糸の帽子でもいいです。

お帽子は、個人の「体感」が結構大事になるんじゃないかな。

山本は、歩き始めは耳が寒いので、耳を隠しているかもです。で、10分もしないうちに、取っていると思います。w
こんな感じで、自分の体の調節を自分でしていきましょう！

行動食



エネルギー切れを防ぎます。ロードバイクやマラソンでも同じですね！

金時山の往路の登りのコースには、座ってゆっくり休憩するコースはありません。

そのため、立ったまま口にするので、個別包装になったものが便利です♪

山本は・・・ メントス（ぶどう味）とグミとチョコレートと・・・大好きなものを持って行きます。



お昼ご飯（実費精算）

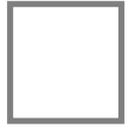
山頂の山小屋、茶屋でお昼ご飯を食べる予定です！まさカレーうどん や もう一軒ある茶屋の なめこ汁 が有名らしいです！

ご飯を食べたい方は、茶屋にあるお食事何かを購入すると持込OKなので、しめじ汁と持込のおにぎり🍙でもOK

現金の準備をお忘れなく！山頂の人数や、団体の人数に寄っては商品の提供が遅れる場合があるので、持参のおにぎり🍙と汁物の組み合わせがいいと思います！



救急備品やその他



救急事態の場合に備えてください。安全面に配慮しつつ環境面にも配慮が必要なのが山です。

バンドエイドはもちろん、ゴミが出たときに入れるゴミ袋も必要です。行動食を食べた後の個包装の袋や、寒くて鼻をかんだ後のティッシュなど・・・意外と、小さなビニール袋は必需品です。

お持ちの方は、エマージェンシーシートも お持ちください。

「山」のプロでもない山本△が・・・ごくごく簡単にまとめてみました♪

こちらでわかる通り、『上から下まで一式そろえなくてははいけない』ということではありません!!

それをお伝えしたく、「なかで代用できる!」ということをご理解いただければなと思い催行決定とともに、ご連絡させていただきました。実は、トキノサイクリングの会員様の中には、山のプロがいらっしゃるんです! だから・・・何かわからないことがあれば・・・みんなで解決していきましょう◎

最後に、山は一つ間違えれば危険な所です。

しかし、まずはやってみないと、いってみないと何もわかりません。だから、みんなで行ってきましょう。

自分の力を過信しすぎず、自分のペースで結構です。

登山ルートがしっかり整備されているので、「金時山頂上」と書かれている看板に向かって歩いていくだけです。

毎日頑張って、P1、P2、P3を受けている皆さんであれば、決して、体力的には難しい山ではないです。

誰かと比較することなく、より速く、より高くではなく、自分の足👣で一歩ずつ来てください。

そして、山頂に立った時の達成感をみんなで味わいましょ♪

雪のかぶった富士山が見える山頂がいいですね!!

人気の📍山なので、12月でも土日はこちらくらい人がいるかも?!



(晴れた富士山が見える写真：フォトラベル様)

全く何も見えない山頂😞

山本の下見時・・・(; ▽ ;)



さあ、当日はどうなることか?! お楽しみに♪