

目次

内容案内

はじめに 1

長期縦走 9

南アルプス長期縦走そして世間 9

歩行 19

歩き方 19

休憩 25

トレーニング 26

ストックワーク 37

アイゼン歩行 40

わかん歩行 41

靴 43

軟らかい靴 43

堅い靴 49

サイズ 51

重量 56

典型的購入法 57

選び方 57

現用の登山靴 62

ヘンケ・モンブランと皮革 65

保革剤 66

手入れ 68

使用後の手入れ 69

防水性・透湿性 70

	耐久性、プラスチックの劣化	71
	プラスチックブーツ	75
歩行の道具		79
	ストック	79
	ピッケル、アイゼン	85
	わかん	91
ザック		93
	サスペンション機構	94
	素材と製法の変化	98
	重心	100
	形	102
	選び方	105
	現用の自作ザック	113
	日帰り用ザック	117
	プラスチックパーツ	117
	ザックカバー	122
	手入れ	122
	スタッフバッグ	123
テント		127
	シングルウォールテントと フライつきテント	129
	ポールスリーブ式と吊り下げ式	131
	フライシート	131
	ベンチレーター	134
	出入り口	136
	内張り、外張り	137
	ハンモック	139
	サイズ	139
	フライシートの大型化	140

生地	142
色	146
テントの伸び縮み	146
ポール	147
石突き(チップ)	163
張り綱	164
ベグ	165
設営・撤収とテント内の生活	167
手入れ	173
生地の防水と撥水性	174
現用のテント	176
シュラフ	183
羽毛の質	184
生地	189
構造と形	193
保温力	205
現用のシュラフ	209
扱い方	209
スタッフバッグ	211
マット	213
シュラフカバー	218
VBL	219
衣類	221
新素材と新製法	222
吸水性繊維(発熱、冷感素材を含む)	229
吸水性繊維の限界	231
パイル、フリース	232
防水透湿性素材	235
防水透湿性素材の限界	242
糸の太さと布の重量	243

アンダーウェア	245
シャツ(上半身のアンダーウェア)	248
パンツ	252
靴下	255
防寒衣	259
防風衣、雨具	264
ジッパー	272
サイズ表示	275
帽子	276
手袋	280
ロングスパッツ	284
タオル、手ぬぐい	286
風呂、洗濯	286
スペア衣類	288
レイヤード	289
調理器具	291
チタンコップェル	291
ストーブ	298
燃料の比較	301
ストーブの比較	309
燃料使用量	312
ガス使用量と水の製作	314
フューエルメーター	316
食料	319
食べ物の量	321
朝食	326
行動食	327
夕食	332
特別食	337
必要カロリー	341

体重の変化	343
包装の軽量化、コンパクト化	345
水	347
記録、情報	357
ノート	358
ペン	358
ICレコーダー	358
マイクロレコーダー	359
カメラ	359
高度計、時計	378
コンパス	381
天気図、ラジオ	382
風速、体に受ける力	384
温度	387
地図、雑誌等	387
GPS	394
その他	399
メガネ、サングラス	399
乾電池、ヘッドランプ	401
リチウム単3電池とバルブ切れ	407
小物とリペア用品	408
カサ	412
個人輸入、小売店	412
山小屋、環境と登山	421
南アルプスの山小屋、サービスを 中心として	421
余談と脱線	456

	479
はじめに	479
長期縦走	481
中高年の百名山から山ガールブームへ	487
山スカート	490
登山靴、トレールランニングの流行	491
ストック、スノーショベル、わかん等	505
カジタックスの廃業と品質劣化	507
ザック	509
テント、テント生活の智恵	511
シュラフ	519
羽毛表示法の変化	523
羽毛の品質	523
厳冬期、シュラフの濡れ対策	525
マット	527
衣類、製造国と国籍等	529
防水透湿性素材	535
フリースから極薄手ダウンジャケットへ	538
防風衣、ヤッケ(ハードシェル)の変化	539
燃料と水分発生量	541
調理器具、新しいストーブ	542
食料等	545
LEDランプ	547
天気情報の入手とワンセグラジオ、電池等	553
カメラ	557
時計等小物	565
個人輸入、輸入代理店	570
おしゃれな山雑誌の誕生	570
山雑誌、登山の社会的評価からの乖離	570
山小屋	583

奥付(追記)

597

