



**登山教室モルゲン一般登山ゲスト用標準装備一覧表** ×不要 △あった方が望ましい ○必ず必要(◎宿泊時要注意!)

分類	項目	無雪期 (4~10)	積雪期 (11~3)	備考
登山 装備	ザック	○	○	汎用性が高いザックを購入日帰りでも 女 30ℓ程度 男 35ℓ程度
	ザック内側の防水用袋	○	◎	特に宿泊登山の場合、必修(防水対策重要)
	ザック外側のカバー	△	○	ザックの防水対策としては、不完全 汚れ防止には有効
	ヘッドライト	○	○	日帰りでも必ず持参 小型のものでOK
	コンパス・地図・計画書	○	○	モルゲン主催のガイド登山の場合、毎回読図講習を実施
	ストック	△	○	積極的使用推奨 ダブルストック有効 膝の負担軽減 滑り防止
	登山靴(ハイカット)	○	○	ソールの突然破壊に注意 冬山用登山靴は目安3万円程度
登山 衣類	アイゼン	×	○	なるべく爪数が多いもの 10本爪以上が理想
	スパッツ	△	○	汚れ防止、雨と雪対策に有効
	靴下	○	○	冬季はウールの混毛率が高いものが良い
	下着(インナー)上下	○	○	化繊及びウールを着用 綿は不可 生命に関わることも
	中間着(行動用・停滞用)	○	◎	フリース・化繊・ダウンの特徴を理解し、生地の高さを考え活用
	上着(アウター)雨具上下	○	○	ゴアでなくても可(透湿性必修) 厚手の安価なもので良い
	帽子	○	○	夏は紫外線防止 冬は寒さ対策、必ず耳も保護できること
	目出帽	×	○	厳冬期寒波が強い場合は、九州の低山でも必要
	手袋(インナー・ミドル)	○	○	化繊やウールを準備 冬期は複数の予備必要 夏場でも軍手不可
非常 装備	オーバー手袋	△	○	凍傷予防(無風の状態で、氷点下2℃で皮膚は凍る)
	携帯電話	○	○	登山前には、フル充電 登山中は電源を切る
	常備薬	○	○	日常飲用している方
	健康保険証カード	○	○	保険証がないと自由診療になることも
生活 用品	下着上下予備	◎	◎	万々に備え、薄い上下長袖準備(防水対策重要)
	靴下予備	◎	◎	万々に備え、予備準備(防水対策重要)
	トイレトペーパー	○	○	水に溶けるトイレトペーパーが自然やさしい
	日焼止め	△	△	女性は日焼けに注意
	サングラス	△	○	陽射と風が強い場合なるべく着用 雪山では雪目に注意
	水筒	○	○	積雪期は保温できるもの(500mlでOK) 最低1ℓ以上を常備
	食料(昼食・非常食)	◎	◎	天候を考慮して持参すること 万々に備え+α
	登山靴入袋 下山後の靴	○	○	下山後は登山靴を脱いで楽に。脱いだ登山靴車内を汚さないでね
下山時着替え	○	○	山小屋でも着用 日帰りの場合、車内に残してOK	
テ ン ト 泊	使い捨てカイロ	登山者によっては、使い捨てカイロを有効に利用されています		
	登山靴以外の履物	△	△	幕営時は、登山靴以外の履物があったほうが便利 積雪期は像足
	洗面用具	◎	◎	特に女性は、軽量化に努めること
	シュラフ(寝袋)	◎	◎	ダウン製が軽くて、小さくおすすめ(防水対策重要)
	シュラカバー	△	△	ダウンシュラフは濡れに弱い カバーは必修(防水対策重要)
	個人用マット	◎	◎	冷え防止と快眠のため
	個人用食器	◎	◎	登山専用品でなくてもOK かさばらず軽い物が良い
	調理用具・燃料	×	×	ガイドが準備いたします
テント・テントマット	×	×		
食料(夕・朝・予備)	×	×		

※ 各自で登山を行われる際は、下記のレスキュー装備を携行し使用方法を熟知した上で、登山を行うことが大切です。

ツェルト・小型ガスボン・コッヘル・ライター・非常食	ツェルトは、購入後に加工した上、張り方の練習が必要です
ナイフ・ホイッスル・細引き・カラビナ・補助ロープ	基本的なロープワーク技術が必要となります
コンパス・登山地図・地形図・高度計付時計・計画書	読図は、ホームグラウンドでの繰り返し訓練が必要
ファーストエイド	日赤・消防の救命講習の受講をおすすめいたします

登山教室モルゲンでは、安全登山につながる講習会を開催しております。団体での受講も可能です。