

登山装備表（一般登山積雪期日帰り用）

：必ず必要 ：できれば必要

個人装備表				
項目		レ	備考	
登山装備	ザック		30リットル程度	
	防水袋		濡らしたくないもの。寝袋、予備の下着等の防水対策。	
	ザッカパー		欧米ではほとんど使用されていません。カバーより、内部の防水が大切です。	
	ストック		基本的に持参するようお願いします。ダブルストックは、有効です。	
	ヘッドライト		必ず予備電池及び電球も持参ください。もちろん事前確認も。	
	水筒		最低1リットル程度は確保ください。スポーツ飲料が有効です。	
	テルモス		500ml程度の魔法瓶が必要です。	
	登山地図		情報が豊富です。既存の登山であればこの地図だけでもOKです。	
	2万5千分1地形図		ガイド資料の概念図で代替可能	
	コンパス		シルバーコンパスが理想です。	
	小型ナイフ 笛		小型のナイフと笛を紐でしばっておきます。	
	行動食		乾燥梅干は、塩分のいい補給になります。カステラの切れ端は、安くてカロリーも高く最適です。	
生活用具	水溶性のティッシュ		野外での排泄時には、ティッシュを持ち帰りましょう。	
	ティッシュ入れ袋		ジブロックが理想です。環境に配慮した登山を心がけましょう。	
	下山時の靴いれ袋		下山後、温泉に入浴します。（車内保管）	
	下山時の着替え		さっぱりして帰宅しましょう。（車内保管）	
登山衣類	登山靴		必ず足首まで保護された登山靴を履きましょう。加水分解によるソールの破壊に注意です。	
	アイゼン		できれば8本爪以上をご持参ください。	
	靴下		消耗品と考えてください。くたびれた靴下は、早めに交換してください。	
	下着上下（予備含む）		化繊及びウールを着用ください。木綿は、不適です。生命に関わる場合もあります。	
	中間着		下着と同じく木綿は、不適です。化繊及びウールを着用ください。	
	ズボン		下着と同じく木綿は、不適です。化繊及びウールを着用ください。	
	帽子		季節に応じたものをご用意ください。	
	目出帽		頬や鼻が凍傷になりやすいようです。九州の山でも凍傷は考えられます。	
	手袋（インナー）		100円ショップの薄手のフリースでOKです。	
	手袋（ミドル）		100円ショップのフリースでOKです。	
	手袋（アウター）		専門店で、裏地のないアウター手袋をご準備ください。日帰りであれば裏地のあるものもOKです。	
	サングラス		コンタクト使用の方は、風が強い時は必ず必要です。残雪ある山では、必修です。	
	雨具		高価ですが、可能な限りゴアテックスをご準備ください。ヤッケとしても使用できます。	
	スパッツ		前面にファスナーがついているロングタイプで生地が厚いものが理想です。	
	靴下予備		余裕があればご持参ください。	
非常時	下着上下予備		もっとも薄い上下長袖が理想です。	
	タオルか手ぬぐい		日帰り登山でも持参するようにしましょう。非常時にも使うことができます。	
	携帯電話		持っている方は、フル充電した上で、ご持参ください。できれば予備電池も。	
	薬		緊急用品は、ガイドが持参しますが、個人で必要なものをご持参ください。	
	健康保険証カード		保険証がないと自由診療となる場合があります。	

団体装備（ガイドが準備します。）

団体装備	ツェルト			ガイドが持参します。
	テントマット			
	ガス			
	ガスストーブ			
	板			
	新聞			
	風除け			
	非常食			
	緊急薬品			
	簡易カイロ			
	アマチュア無線機			
	ビニール袋大			
	ジブロック			
	補助ロープ他			