

登山装備表（一般登山積雪期テント泊用）

: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			単独の幕営登山でも、50リットル程度で十分可能です。
	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。
	ザッカカバー	○		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。
	サブザック	○		余裕があれば、なくてもかまいません。
	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。地形図は、お早めにお求めください。
	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。ティッシュは、持ち帰りましょう。
	個人用食器一式			チタン製のものが軽くて便利です。
	ライター			100円ショップのもので構いませんが、電子ライターの方が濡れに強いです。
	寝袋			高価ですが、化繊よりダウンの寝袋の方が容量も小さく軽量です。
	寝袋カバー	○		ダウンの寝袋の場合、濡れ防止のためにゴアテックスのカバーが基本的に必要です。
	個人用マット			高価ですが、サマーレストのエアマットがベストです。半身用で十分です。
	山小屋用の服	○		山小屋では、薄手の着替えがあれば快適です。
	洗面用具			時間のある幕営時に、普段より時間をかけて歯を磨きましょう。
	下山時の靴いれ袋			下山後、温泉に入浴します。(車内保管)
登山衣類	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			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			冬季は、必ず耳を覆うことができるものを準備ください。
	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)(予備含む)			100円ショップの薄手のフリースでOKです。
	手袋(ミドル)(予備含む)			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。
	下着上下予備			もっとも薄い上下長袖が理想です。
	タオルが手ぬぐい			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。
非常時	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。) 「非常時用です。」

団体装備	テント フライ ポール			
	テントマット			
	ガス			
	ガスストーブ			
	板			
	新聞			
	風除け	○		
	非常食			ガイドが持参します。
	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			