



【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは**※必須**と表記

▼防水性の登山靴（トレッキングシューズ）**※必須**

★購入する場合のポイント

- ・ミドルカット以上のシューズが捻挫のリスクを軽減します
- ・お店で店員さんに必ずフィッティングしてもらい、購入しましょう。
「デザイン買い」はしないように。下りでつま先を痛めるなどトラブルが起きやすくなります

▼トレッキング用靴下

中厚以上の厚さがおすすめ！

▼リュック **※必須**

(大人の場合、30L 前後の容量のものがあれば1～2泊の山小屋泊でも使用可)

★購入する場合のポイント

- ・容量は30Lでもメーカーによって大きさはまちまちです。
- ・腰のベルトがしっかりしたタイプを選びましょう。
- ・体に合わないと肩が痛くなったりします。
必ず店員さんにフィッティングしてもらってから購入しましょう。

▼サコッシュ

▼ザック(リュック)カバー **※必須**

- ・ほとんどのメーカーでザックに付属

▼速乾性アンダーウェア **※必須**

- ・長袖または半袖 T シャツ

綿やコットン製は汗を吸うと汗冷えするのでNG。ユニクロ、ワークマンで販売している速乾性の優れたポリエステル、または冬は濡れても暖かいメリノウール製のものがおすすめ

▼T シャツに重ねるシャツまたはフリース(ユニクロ可) **※必須**

速乾性の優れたポリエステル製などをおすすめ

オーソドックスなスタイルは、ロング T シャツに半袖 T シャツを重ねるなど。

▼トレッキングパンツ・クライミングパンツ **※必須**

ズボン(ワークマンがコスパ◎。ポリエステル製で撥水加工がされた生地)
デニムはNG

▼レインウェア **※必須**

ウィンドブレーカーと兼用可。上下セパレートタイプが望ましい。

必ず上下セットでご用意ください。

▼ダウンジャケット（防寒着） **※必須**

コンパクトにスタッフバックに収納できるタイプの防寒具がおすすめ

▼帽子

▼サングラス

標高が 1,000m 上がるごとに紫外線量は 10% 増えると言われます。

ご自身の目の保護のためにはあった方が安心。実は曇りでも紫外線は多いです。

▼トレッキング用グローブ

▼レイングローブ

▼スパッツ

▼トレッキングポール

▼ガスバーナー、ガス缶、コッヘル、フライパン、皿（紙皿でも OK）、箸、スプーン
まな板、ナイフなど適宜ご用意ください

▼マグカップまたはシェラカップ

▼昼食 **※必須**

▼行動食 **※必須**

個包装されたチョコ、ビスケット、キャンディなど、好きなお菓子を多めに。

例) カントリーマアム、チョコブラウニー、ポテチ、柿ピーなど

▼非常食(腐りにくいパンまたはエナジーバーなどおすすめ) **※必須**

▼ウェットティッシュ

▼座布団(100 均でアウトドア用の蛇腹の折りたたみタイプが販売)

▼飲料水、ナルゲンボトル（ペットボトル可）、保温ボトル **※必須**

おひとり最低 1.5ℓ 以上。

水かお茶、スポーツドリンクなど(カフェインが含まれてないもの推奨)

▼地図（当日配布します）

▼コンパス

- ▼健康保険証のコピー **※必須**
- ▼スマホ・充電器・ケーブル **※必須**
- ▼デジカメ
- ▼汗拭きタオルまたは手ぬぐい（すぐ乾くのでおすすめ！）
- ▼ハンカチ
- ▼ティッシュまたはトイレットペーパー(芯を抜いたもの) **※必須**
- ▼腕時計
- ▼財布
- ▼着替え（靴下、Tシャツ、下着などお風呂入る方は着替え）
- ▼筆記用具、メモ帳 **※必須**
- ▼鎮痛剤、常備薬 **※必須**
- ▼日焼け止め
- ▼虫よけスプレー（夏季）
- ▼リップクリーム
- ▼新型コロナ感染症対策グッズ **※必須**
 - ・マスク、マスク予備
 - ・手指除菌ジェル
 - ・ゴミ袋（ジップロックタイプ推奨）
 - ・ジッパー付きのゴミ袋
 - ・濡れた衣服などを館内に持ち込むためのビニール袋

★特殊な装備について

▼登山用ヘルメット

北アルプスでは、多くの岩稜帯でヘルメットの着用が推奨されている。

▼シットハーネス

登山用のハーネスはシットハーネスというものを使用します。

主に3種類あり、オールラウンド用のレッグループ（写真 左）とダイアパータイプ（写真 右）と呼ばれるものがある。

レッグループは、クライミングなど墜落が想定される場所で使うためのもので、ダイアパータイプは、シューズやスキー板を履いたまま装着できます。主に歩行と軽量に主眼を置き、また、携帯にも楽なように薄いナイロン素材で簡単な作りです。難易度の高い登山でリーダーが救助用に一本ザックの中に入れてたり、また登山中、落下は考えにくい難所だが万が一が起きないように着用したりします。



レッグループタイプ



ダイアパータイプ

▼大きめのカラビナ（HMS 型安全環付き2枚）



ブラックダイヤモンドの製品がリーズナブル

▼ソウスリング (12mm×120cm 1本、20mm×120cm 1本)



12mm×120cm



20mm×120cm