



## 【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは**※必須**と表記

- ▼登山靴（冬用登山靴、または剛性が高い3シーズン対応登山靴） **※必須**
- ▼トレッキング用靴下 **※必須**  
極厚のメリノウールがおすすめ
- ▼ザック **※必須**
- ▼軽アイゼン（6本爪以上） **※必須**
- ▼トレッキングポール  
スノーバスケットをつけること
- ▼スパッツ **※必須**  
夏用でもOK
- ▼サコッシュ
- ▼ザック(リュック)カバー
- ▼アンダーウェア（タイツも含む） **※必須**  
メリノウール製のものがおすすめ
- ▼中間着（フリース） **※必須**
- ▼ハードシェル（上下） **※必須**  
透湿性の高いレインウェア（上下）でもOK
- ▼トレッキングパンツ・クライミングパンツ **※必須**
- ▼ダウンジャケット（防寒着） **※必須**
- ▼サングラス または スキー用ゴーグル **※必須**  
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。
- ▼ニット帽 **※必須**  
メリノウールとポリエステル混紡が蒸れにくい
- ▼バラクラバ（目出帽） **※必須**

▼ネックウォーマー

▼アンダー手袋 **※必須**

メリノウールを推奨。予備も1組ご用意ください。  
スマホの液晶画面に反応するタイプもあります。

▼アウターグローブ **※必須**

グローブが風で飛ばされることのないようにリーシュコードをつけること。

▼テルモスなど魔法瓶 **※必須**

500 ml程度

▼飲料水 **※必須**

ハイドレーションは、ホースが凍ってしまい使えませんのでご注意ください。

▼昼食 **※必須**

おにぎりは凍ってしまいますのでパンやビスケット、スナック、お湯で戻すスープなどがおすすめ。

▼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、どらやき、などおすすめ) **※必須**

▼ウェットティッシュ

▼地図(当日配布します)

▼コンパス

▼健康保険証のコピー **※必須**

▼ヘッドランプ **※必須**

▼スマホ・充電器・ケーブル **※必須**

▼カイロ

スマホの裏に貼るとバッテリーが長持ちする

▼デジカメ

▼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トペーパー(芯を抜いたもの) **※必須**

▼腕時計 **※必須**

▼着替え (帰りにお風呂に寄っていく場合)

▼筆記用具、メモ帳 **※必須**

▼鎮痛剤、常備薬 **※必須**

▼日焼け止め **※必須**

▼リップクリーム **※必須**  
冬はけっこう乾燥している

▼タッチペン  
100均で売ってます。スマホ操作する際に重宝します。

▼**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)