



## 【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは**※必須**と表記。それ以外はあると便利なもの。

### ▼防水性の登山靴 **※必須**

### ▼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**

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

### ▼サコッシュ

岩場の講習の際は、ザックにしまいましょう。

### ▼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

・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。

速乾性の優れたポリエステル製品のものがおすすめ

### ▼フリース

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**

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**

### ▼日よけ帽子

### ▼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。

### ▼ニット帽（冬季）

▼ネックウォーマー（冬季）

▼トレッキング用グローブ

▼レイングローブ

▼作業用滑り止め手袋

<https://workman.jp/shop/c/c6530/>

鎖場や岩場など通過の際にあると便利

▼スパッツ

▼トレッキングポール

▼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 1ℓ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 **※必須**

山と高原地図

▼健康保険証のコピー **※必須**

万が一病院にお世話になる際に必要です。

▼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トペーパー(芯を抜いたもの) **※必須**

▼腕時計

▼財布

▼着替え (帰りにお風呂に寄っていく方)

▼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)

## 《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す。

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。



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