

令和6年度 高等学校登山夏山基礎講習会 7月20日(土)参加者

個人装備表

1s=1セット

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
	衣類関係				その他		
	シャツ	1	化繊orウール素材 長袖		テーピングテープ	1	38mmまたは50mm幅のもの
	パンツ	1	登山用パンツ		常備薬	適	※必要に応じて持参
	下着	1	速乾繊維またはウール		予備電池	2s	
	中間着	1	薄手フリース等		筆記用具	適	小型メモ、ペン
	靴下	1s			健康保険証	1	
	帽子	1	キャップ		生活用品	適	洗面具など
	レインウェア	1	セパレートタイプ		携帯電話	1	予備バッテリー等も
	ショートスパッツ	1	ゲーター(止めゴム予備持参)		非常用品	1s	レスキューシート、ろうそく等
	手袋	1	軍手等		タオル	1	
	サングラス	1	UVカット、ケース付		トイレトペーパー	適	水溶性のもの
	行動用具関係				シュラフ	1	
	ザック	1	60ℓ程度のももの		シュラフカバー	1	
	登山靴	1	登山用ハイカットブーツ		個人用マット	1	
	水筒	適	2ℓ以上		グランドシート	1	※あれば持参
	地形図(1/25000)	1	鷹狩山 磁北線を記入(可能な者)				
	コンパス	1	プレート付				
	ヘルメット	1			その他(研修所内において)		
	カラビナ	2			品名	数	備考
	安全環付きカラビナ	1			室内着	1s	所内研修で着用(ジャージ等動きやすい服)
	テープスリング(120cm)	1			体育館用シューズ	1	所内研修で使用
	テープスリング(60cm)	2			着替え	適	所内研修中の着替え
	その他(研修所内において)						
	品名	数	備考				
	室内着	1s	所内研修で着用(ジャージ等動きやすい服)				
	体育館用シューズ	1	所内研修で使用				
	着替え	適	所内研修中の着替え				
		適					

※ コロナウイルス感染対策のため、マスク・手指衛生用品・使い捨て手袋・チャック付きゴミ袋・体温計なども持参ください。

※ 登山中に十分な行動食、水分を携行してください。水分は塩分・糖분을補給できるものが理想。
(行動食の例:パン・チョコ・クッキー・飴・シリアルバー・ナッツ・チーズ・サラミ・ゼリー・コンデンスミルク等)

※ 装備について準備が困難な物や不明なものがある場合は、研修所までご相談ください。