令和8年度　登山リーダー夏山研修会　個人装備表

（1s＝1セット）

☑	品名	数	備考
	行動・登攀		
	ピッケル	1	※以下参照
※ピッケルの流出防止のため、肩にかけられるタイプのリーシュを取り付けてください。 市販のリーシュに限らず、スリング・カラビナを組み合わせるものでも構いません。			
	アイゼン	1	12本爪、ケース付き
	ハーネス	1	体に合ったサイズ、傷みのないもの
	ヘルメット	1	登山・クライミング用
	ビレイグローブ（革）	1	※以下参照
※指先まで覆えるもの、ハーネスにラッキングできるように準備			
	カラビナ	10	
	安全環付カラビナ	4	オフセットDカラビナ
	安全環付カラビナ	1	HMS型カラビナ
	テープスリング（60cm）	3	
	テープスリング（120cm）	2	
	ランヤード	1	PAS、コネクトアジャスト等
	ビレイデバイス	1	ATC等
	クライミングシューズ	1	チョークバックを含む
	プルージックコード	2	※以下参照
※ジャミー、ホロウブロック等			
	ナイフ	1	ハーネスにラッキングできるように準備
	ザック（大）	1	80ℓ以上
	ザック（小）	1	40ℓ以上、ザック（大）で代用可
	登山靴	1	※以下参照
※アイゼン装着可能な硬いソール。 トレッキングシューズは不可。			
	水筒	1	2ℓ以上、複数容器に分割可
	保温用ボトル	1	500ml以上
	ウェア		
	トレッキングパンツ	2	登山用※ハーフパンツ不可
	下着（上下）	2	速乾素材またはウール
	中間着	2	長袖シャツ、フリース等
	レインウェア	1	セパレートタイプのもの
	靴下	2	登山用の靴下
	帽子	1	キャップタイプ
	手袋	1	行動用
	防寒着	1	ダウン、厚手のフリース等

☑	品名	数	備考
	生活		
	シュラフ	1	気温5℃の環境下で使用できるもの
	シュラフカバー	1	防水・透湿素材
	マット	1	R2～4程度のもの、個人用
	ライター	1	電子ライター不可
	コッヘル	1s	箸、スプーン等含む
	ぞうきん	1	セームタオル可、テント内で使用
	洗面具	1	歯ブラシ、タオル等
	ゴミ袋	適	70ℓ以上、パッキング等に使用
	その他		
	ヘッドライト	1	300lm（ルーメン）以上のもの
	ヘッドライト予備電池	2	※以下参照
※充電式の電池は、満充電にしてきてください。 モバイルバッテリーでも代用可能です。（ただし、その場合でも、最低1個は、すぐに交換できる電池（乾電池等）を用意してください。）			
	ホイッスル	1	ひも付きのもの
	腕時計	1	高度計付きが望ましい
	ゲイター	1	スパッツ
	サングラス	1	UVカット、ケース付き
	トイレットペーパー	1	
	日焼け止め・リップクリーム	1	
	常備薬	適	
	予備メガネ	1	メガネ着用者のみ
	細引き	1	3mm×5m
	筆記用具	適	鉛筆、メモ帳
	コンパス	1	プレート付き、落下防止ひも
	チャック付きポリ袋	適	地形図防水用・専用防水ケース可
	地形図（1/25000）	1	国土地理院発行（剱岳、立山、黒部湖、十字峡）
	行動食	適	5日分（4日分＋予備1日分）
	携帯電話	1	要防水対策
	モバイルバッテリー	適	※以下参照
※モバイルバッテリーの発火対策として、必ず防火袋をご用意ください。			
	ツエルト	1	
	ファーストエイド	1	絆創膏、テーピング等
	修理用具	1	ダクトテープ、針金等
	その他必要品※主に入山前の研修で使用		
	室内着、着替え	2	施設内研修で着用（ジャージ等）
	体育館シューズ	1	施設内研修で使用
	現金	適	参加費、テント場代3日分
	学生証・保険証	1	
	生活用品	1	歯ブラシ、タオル等

※他に必要な装備があれば、各自の判断でお持ちください。
※装備品等につきまして、質問、相談等がある場合は、登山研修所へご連絡ください。

【注意】
夏の剱岳には残雪があり、硬く氷化した雪渓を安全に通過するためには、適切な装備が不可欠です。
登山靴、アイゼン、ピッケル等は、必ず事前に点検を行ってください。
また、風雨が強まると、夏季であっても低体温症に陥る危険があります。
撥水性・防水性が低下したレインウェアは非常に危険ですので、状態の良好なものをご使用ください。