

個人装備表 (R3)

1s=1セット

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
	衣類関係 ※1				その他		
	シャツ	1	化繊orウール素材 長袖		ヘッドランプ	1	照射距離30m以上のもの
	パンツ	1	登山用パンツ		アーミーナイフ	1	紐を付ける等ラッキングできるように準備
	下着	1	速乾繊維またはウール		ホイッスル	1	紐付きのもの
	中間着	1	薄手フリース等		腕時計	1	高度計付が望ましい
	靴下	2s			トイレトペーパー	適	
	帽子	1	キャップ		テーピングテープ	1	38mmまたは50mm幅のもの
	レインウェア	1	セパレートタイプ		常備薬	適	
	ショートスパッツ	1	ゲーター(止めゴム予備持参)		予備電池	2s	
	手袋	1	軍手等		筆記用具	適	小型メモ、ペン
	サングラス	1	UVカット、ケース付		救助用具関係		
	行動用具関係				ハーネス	1	レスキュー用はフォールアレスト対応
	ザック	1	40ℓ以上		ヘルメット	1	
	登山靴	1	登山用ハイカットブーツ		ビレイグローブ	1	指先まで覆えるタイプ
	水筒	適	2ℓ以上		カラビナ	10	
	コンパス	1	プレート付		安全環付カラビナ	2	
	スタッフバッグ	適			HMS型カラビナ	2	
	虫よけ、虫刺され薬	適			テープスリング(60cm)	6	
	ゴミ袋	数枚	60ℓ程度		テープスリング(120cm)	2	
					テープスリング(240cm)	1	
	食糧関係				ランヤード	1	「P.A.S」等
	行動食	適	※2下記参照		ビレイディバイス	1	「ATCガイド」等
	非常時対策関係				下降器具	1	「エイト環」等
	修理用具	1s	例:針金、ペンチ、リペアテープ、結束バンド等		ロープ登高用ロープクランプ	1S	「アッセンション」等
	非常食	1s	例:コンデンスミルク、食塩、チョコ等		プーリー	1	
	非常用品	1s	例:レスキューシート、ろうそく、マッチ等		プルージックロープ	2	※3下記参照
	スマートフォン	1	原則COCOAインストール		ロックハンマー	1	あれば持参ください
					ハンマーホルダー	1	あれば持参ください
					ギアラック	1	あれば持参ください

※1 「救助服」は、山岳地帯での活動に適した服装ではありません。屋外研修での衣服については速乾性、伸縮性、レイヤリングによる体温調節機能等を備えた「登山用ウェア」の着用をお勧めします。

※2 十分な量(3日分程度)の行動食を携行してください。塩分・糖분을補給できるものを必ず準備してください。(例:パン、チョコ、クッキー、シリアルバー、ナッツ、サラミ等)

※3 プルージックロープはプルージック用7mmロープ150cmをダブルフィッシャーマンズノットでループにしてください。

※ 十分な数の着替えを持参してください。研修所には洗濯機が4台(乾燥機はありません)ありますが20名の研修生が毎日洗濯できる環境ではありませんので、着替えの準備をお願いします。

その他必要品

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
	室内着	1s	所内研修で着用(ジャージ等)		新型コロナウイルス対応関係		
	体育館用シューズ	1	所内研修で使用		マスク	適	5日間分
	着替え	適	所内研修中の着替え		使い捨て手袋	適	衛生用
	筆記用具	適	ノート、ペン等		手指消毒スプレー	1	携帯できるもの・ボトル
	健康保険証等	1			チャック付きゴミ袋	適	使用済みマスク・ゴミ用
	生活用品	適	歯ブラシ、タオル、携帯電話充電器等 ※シャンプー、ボディソープは浴室に備えてあります		館内上履き	1	スリッパ等
				体温計	1		