

個人装備表

1s=1セット

| ✓ | 品名 | 数 | 備考 | ✓ | 品名 | 数 | 備考 |
|--------|--|----|----------------------|---------|----------------|----|---------------------------|
| 衣類関係 | | | | 雪崩対策関係 | | | |
| | アウタージャケット | 1 | 防水透湿素材 | | 雪崩ビーコン | 1 | トリプルアンテナ・マーキング機能付き |
| | アウターパンツ | 1 | 防水透湿素材 | | プローブ | 1 | 2.6m以上 |
| | ミッドレイヤー上下 | 適 | フリース等 各自必要なものを携行 | | シャベル | 1 | |
| | ベースレイヤー上下 | 2s | 化繊orウール素材 予備含む | | スノースタディキット | 1s | 所有している人は持参※貸出し可 |
| | 防寒着 | 1 | ダウンジャケット等 | 登はん具関係 | | | |
| | 下着 | 1 | 化繊orウール素材 | | ピッケル | 1 | |
| | インナーグローブ | 2s | 化繊orウール素材の薄手のもの | | アイゼン | 1s | 10本爪以上、ケース付、予備バンド持参 |
| | ウールグローブ | 2s | ウール素材の厚手のもの | | ワカン | 1s | |
| | オーバーグローブ | 1 | 防水透湿素材 | | ハーネス | 1 | ビレイループ付き |
| | 上記グローブは例示。低温(-15℃程度)・湿雪による濡れに耐え得るグローブを予備も含め準備すること。 | | | | ヘルメット | 1 | |
| | | | | | ビレイディバイス | 1 | |
| | 靴下 | 2s | | | HMS型カラビナ | 2 | |
| | ニット帽 | 1 | | | カラビナ | 5 | |
| | バラクラバ | 1 | 目出し帽 | | テープスリング(60cm) | 3 | |
| | ロングスパッツ | 1 | 止めゴム予備持参 | | テープスリング(120cm) | 1 | |
| | サングラス | 1 | UVカット、ケース付 | | プルージックロープ | 1 | ※下記参照 |
| | ゴーグル | 1 | UVカット、ケース付 | その他 | | | |
| 行動用具関係 | | | | | ヘッドランプ | 1 | 300ルーメン以上推奨 |
| | バックパック | 1 | 80ℓ程度(ザック) | | 小型ナイフ | 1 | 紐を付ける等ラッキングできるように準備 |
| | 登山靴 | 1 | ※下記参照 | | ホイッスル | 1 | 紐付きのもの |
| | 水筒 | 適 | 2ℓ以上 | | 腕時計 | 1 | 高度計付が望ましい |
| | 保温用ボトル | 適 | 500ml以上 | | トイレトペーパー | 適 | |
| | 地形図(1/25000) | 3 | 立山・剱岳・十字峡※所有している方は持参 | | テーピングテープ | 1 | 38mmまたは50mm幅のもの |
| | コンパス | 1 | プレート付 | | 常備薬 | 適 | |
| 生活用具関係 | | | | | 携帯トイレ | 適 | |
| | | | | | 予備電池 | 2s | ヘッドランプ・雪崩ビーコン用 |
| | シュラフ | 1 | -15℃の環境下で使用できるもの | | 細引き | 1 | 3mm×5m |
| | シュラフカバー | 1 | 防水透湿素材 | | 筆記用具 | 適 | 小型メモ、ペン |
| | 個人用マット | 1 | | 食糧関係 | | | |
| | 食器・箸・スプーン等 | 1s | | | 行動食 | 適 | 4日分 |
| | ストーブ(ガス) | 1s | EPI・プリムス等 | 非常時対策関係 | | | |
| | クッカー | 1s | | | 修理用具 | 1s | 例:針金、ペンチ、リペアテープ、結束バンド等 |
| | ライター | 1 | 電子ライター不可 | | 非常食 | 1s | 例:コンデンスミルク、食塩、チョコ等 |
| | ぞうきん | 1 | セイムタオル等 | | 非常用品 | 1s | 例:レスキューシート、ろうそく、固形燃料、マッチ等 |
| | スタッフバッグ | 適 | | | 予備食 | 2食 | 味付のα米等を2食分 |
| | ゴミ袋、レジ袋等 | 適 | 70ℓ位、食糧パッキング等に使用 | | 携帯電話 | 1 | |
| | タオル | 1 | | | ツェルト | 1 | 個人用 |

※登山靴は厳冬期の使用に耐えるもので、湿雪の濡れに対応できるように手入れをしたものを用意すること。
アイゼンは必ず登山靴に合わせてくること。

※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する。

※上記の他に必要な装備があれば各自の判断で持参すること。

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) | | 筆記用具 | 適 | ノート、ペン等 |
| | 体育館用シューズ | 1 | 所内研修で使用 | | 健康保険証等 | 1 | |
| | 館内上履き | 1 | スリッパ等 | | | | |
| | マスク | 適 | 3日間分 | | 手指消毒スプレー | 1 | 携帯できるもの |
| | 使い捨て手袋 | 適 | 衛生用 | | チャック付きゴミ袋 | 適 | 使用済みマスク・ゴミ用 |
| | 体温計 | 1 | | | | | |
| | 着替え | 適 | 所内研修中の着替え | | 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付けてあります |

北陸地方の山岳地帯は積雪が多く、研修山域では気温がマイナス15℃近くまで下がります。一方で冬季でも降雨に見舞われることがあるなど、気象条件が非常に厳しい山岳地帯です。靴、アウタージャケット、アウターパンツ、サーマルレイヤー等の個人装備は特に点検、整備を行ってください。登山装備は自分の命を守る重要な要件であることを忘れず、入念な準備をして研修会に参加してください。