

令和4年度 高等学校等登山指導者夏山研修会

個人装備表

1s=1セット

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
	衣類関係				生活用具関係		
	シャツ	1	化繊orウール素材 長袖				
	パンツ	1	登山用パンツ		クッカー(個人用)	1s	※あれば持参
	下着	1	速乾繊維またはウール		ストーブ	1	※あれば持参
	中間着	1	薄手フリース等		ガスカートリッジ	1	※あれば持参(予備もあれば)
	靴下	2s			食器・箸・スプーン等	1s	
	帽子	1	キャップ		水筒・ボトル等	適	飲料用・炊事用(ペットボトル可)
	レインウェア	1	セパレートタイプ		ライター	1	電子ライター不可
	ショートスパッツ	1	ゲーター(止めゴム予備持参)		ゴミ袋・レジ袋等	適	
	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	立山、劔岳 磁北線を記入		細引き	適	テント張り綱・非常用
	コンパス	1	プレート付				
	ヘルメット	1			その他		
	カラビナ	2			テーピングテープ	1	38mmまたは50mm幅のもの
	安全環付きカラビナ	1			常備薬	適	※必要に応じて持参
	テープスリング(120cm)	1			予備電池	2s	
	テープスリング(60cm)	2			筆記用具	適	小型メモ、ペン
	ツェルト	1	※あれば持参		健康保険証	1	
	ヘッドランプ	1	照射距離30m以上のももの		生活用品	適	洗面具など
	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		携帯電話	1	予備バッテリー等も
	ホイッスル	1	紐付きのもの		非常用品	1s	レスキューシート、ろうそく等
	腕時計	1	高度計付きが望ましい		その他(研修所内において)		
	スタッフバッグ	適			品名	数	備考
	食料関係				室内着	1s	所内研修で着用(ジャージ等)
	行動食及び非常食	適	2日分の行動食+非常食		体育館用シューズ	1	所内研修で使用
	湯茶関係	適	スティック・パックの湯茶2日分		着替え	適	所内研修中の着替え

※ コロナウィ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。

※ 十分な行動食を携行してください。塩分・糖分を補給できるもの。

(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)

※ 朝食・夕食についてはα米やレトルトなど簡単なものになりますので、足りない方は副食など用意ください。

※ 事前に装備借用書に必要装備を記入し準備しておいてください。入山前に講師が確認し貸出します。

※ 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。

(クッカー・ストーブ・登山用具等)