

個人装備表

1s=1セット

別添1-3

✓	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(テルモス)	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。

※入山食はα米・レトルトカレー・スープ類等簡単なものです。足りないと思う方は副食など用意してください。

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	4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。