

# 令和6年度 積雪期登山基礎講習会 個人装備表

(1s=1セット)

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
	衣類				生活用具		
	アウタージャケット	1	防水透湿素材		シュラフ	1	-6℃の環境下で使用できるもの
	アウターパンツ	1	防水透湿素材		シュラフカバー	1	防水透湿素材
	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		個人用マット	1s	
	ベースレイヤー上下	2s	化繊又はウール素材・予備含む		クッカー	1s	個人用
	防寒着	1	ダウンジャケット等		ライター	1	電子ライター不可
	下着	1	化繊又はウール素材		※ガスストーブ・ガス缶は研修所で用意します。		
	インナーグローブ	2s	化繊又はウール素材の薄手		食器・箸・スプーン等	1s	
	ウールグローブ	2s	ウール素材の厚手		タオル	1	
	オーバークラブ	1	防水透湿素材		ぞうきん	1	セームタオル可、テント内で使用
	※上記グローブは例示。低温(-5℃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。				スタッフバッグ	適	
					ゴミ袋、レジ袋等	適	パッキング等に使用、厚めの袋
	靴下	2s	登山用の厚めの靴下		ツェルト	1	個人用
	ニット帽	1			その他		
	バラクラバ	1	(目出し帽)		スリング(120cm)	2	
	ロングゲイター	1s	(ロングスパッツ)		スリング(60cm)	2	
	サングラス	1	UVカット、ケース付		カラビナ	3	安全環付きカラビナ含む。
	ゴーグル	1	UVカット、ケース付		ヘッドライト	1	照射距離30m以上のもの・新品電池を充填
	行動用具				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
	ピッケル	1			ホイッスル	1	紐付きのもの
	アイゼン	1s	10本爪以上		腕時計	1	
	ワカン	1s			トイレトペーパー	適	
	バックパック	1	40~50ℓ程度(ザック)		携帯トイレ	適	
	登山靴	1s	※下記参照		テーピングテープ	1	38mm又は50mm幅のもの
	トレッキングポール	1s	スノーバスケットのついたもの		日焼け止め	1	
	水筒	適	1ℓ以上		リップクリーム	1	
	保温用ボトル	適	500ml以上		常備薬	適	
	地形図(1/25000)	1	「小見」※所有している方は持参		予備電池	2s	ヘッドライト・雪崩ビーコン用
	コンパス	1	プレート付、落下防止ひも		細引き	1	3mm×5m
	雪崩対策				筆記用具	適	小型メモ、ペン
	雪崩ビーコン	1	アンテナ3本以上		食糧関係		
	プローブ	1	2.4m以上		行動食	適	2日分程度
	シャベル	1			非常時対策関係		
	スノースタディキット	1	所有している方は持参※		携帯電話	1	
					予備バッテリー	適	充電ケーブル等含む。

※登山靴は冬期の使用に耐え得るもので、低温(-5℃程度)・湿雪による濡れに対応できるように、手入れしたものを用意してください。

※上記の装備は必要装備のため、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)		筆記用具	適	ノート、ペン等
	館内上履き	1	スリッパ等		健康保険証等	1	
	マスク	適			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
	着替え	適	所内研修中の着替え				

※北陸地方は積雪が多く、国立登山研修所周辺は気温が-5℃近くまで下がる、気象条件の厳しい場所です。屋外での講習中の寒さや、雪による濡れに対応できるようなウェア、登山靴等を準備してください。