

令和7年度 登山リーダー冬山研修会 個人装備表

(1s=1セット)

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
ウェア				雪崩対策			
	アウタージャケット	1	防水・透湿素材		雪崩ビーコン	1	アンテナ3本以上、マーキング機能付き
	アウターパンツ	1	防水・透湿素材		雪崩ビーコン予備電池	2s	
	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		プローブ	1	2.6m以上
	ベースレイヤー上下	2s	化繊又はウール素材・予備含む		スノーショベル	1	
	防寒着	1	ダウンジャケット等		スノースタディキット	1	※所有している方は持参
	アンダーウェア上下	適	速乾素材(メッシュ)又はウール	生活用具			
	インナーグローブ	2s	化繊又はウール素材の薄手		シュラフ	1	-15℃の環境下で使用できるもの
	ウールグローブ	2s	ウール素材の厚手		シュラフカバー	1	防水・透湿素材
	オーバーグローブ	1	防水・透湿素材 ※以下参照		個人用マット	1	-15℃の環境下で使用できるもの
	オーバーミトン	1	防風・防水素材 ※以下参照		個人用食器	1s	カップ・箸・スプーン等
※上記グローブは例示。低温(−15℃程度)・湿雪による濡れ・強風に耐え得るグローブを、予備も含め準備してください。オーバーグローブはミトンタイプ不可(テント設営・ロープワーク等のため)					ライター	1	電子ライター不可
				※ガスストーブ・ガス缶は研修所で用意します。			
	靴下	3s	登山用の厚めの靴下		タオル	1	
	ビーニー	1	(ニット帽)		ぞうきん	1	セームタオル可、テント内で使用
	バラクラバ	1			スタッフバッグ	適	ウェア等の収納・防水
	ロングゲイター	1s	予備の止めゴムを持参		ゴミ袋、レジ袋等	適	90ℓ以上、パッキング等に使用、厚めの袋
	サングラス	2	UVカット、ハードケース付	その他			
※ゴーグルでの代用は不可。メガネ使用者は、オーバーグラス又はクリップ取付型を用意してください。					ヘッドライト	1	照射距離30m以上、新品電池を充填
行動用具・登はん用具				※氷点下で数時間駆動するもの、リチウム電池推奨			
	ピッケル	1			ヘッドライト予備バッテリー	2s	USB充電タイプの場合モバイルバッテリー可
	アイゼン	1s	10本爪以上、ケース付、予備バンド持参		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
	ワカン	1s	フラットタイプが望ましい		ホイッスル	1	紐付きのもの
	ハーネス	1	クライミング用、ビレイループ付き		腕時計	1	高度計付が望ましい
	ヘルメット	1	クライミング用		トイレトペーパー	適	
	ビレイデバイス	1		※携帯トイレは研修所で用意します。			
	HMS型カラビナ	2			日焼け止め	1	
	カラビナ	5	安全環付きでも可		リップクリーム	1	
	テープスリング(60cm)	3			常備薬・服用薬	適	
	テープスリング(120cm)	1			予備メガネ	1	メガネ使用者のみ
	ブルージック	1	※以下参照		細引き	1	3mm×5m
※市販のブルージックループ(45～50cm)又はブルージック用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用意してください。					筆記用具	適	鉛筆、小型メモ、要防水対策
	バックパック	1	80ℓ程度		チャック付きポリ袋	適	地形図防水用・専用防水ケース可
	登山靴	1s	※以下参照		地形図(1/25000)	1	※国土地理院発行紙地図
※厳冬期の使用に耐え得るもので、低温(−15℃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。				※地形図範囲名「小見」を、書店や通信販売、国土地理院Webサイト等で各自入手・用意してください。特に、あわすのスキー場を中心に嶺崎山山頂周辺が含まれるようにした同心円の範囲については、耐水紙等にプリントアウト又はコピーし、磁北線を書き込んでお持ちください。			
	ウォーターキャリー	適	2ℓ以上、複数容器分割可		コンパス	1	プレート付、落下防止ひも
※熱湯を注いでも変形しない、本体・フタとも耐熱性を有するボトル等(例:ナルゲン100℃、プラティパス90℃)を準備すること。100円ショップのプラスチックボトル等非耐熱容器不可				非常時対策			
	保温用ステンレスボトル	適	500ml以上		携帯電話	1	要防水対策
食糧					携帯電話予備バッテリー	適	充電ケーブル等含む。
	行動食(昼食を含む。)	適	4日分(3日分+予備1日分)		非常用品	1s	例:固形燃料、マッチ、レスキューシート
	非常食	1	例:コンデンスミルク、チョコレート		修理用具	1s	例:リペアテープ、結束バンド、針金、ペンチ
					ツェルト	1	個人用
					テーピングテープ	適	38mm又は50mm幅のもの
					ファーストエイド	1s	個人用 例:絆創膏、爪切り

※任意装備(必須ではなく、持参不要のもの):ゴークル、トレッキングポール、スノーシュー 他に必要な装備があれば、各自の判断でお持ちください。
 ※ビーコンは、ファームウェアのアップデートがあるか必ず事前に確認・更新してください。例:MAMMUT社の「Element Barryvox」Barryvox」
 ※研修所で用意・貸出する共同装備例:大型テント、テント用銀マット、鍋、ガスストーブ、ガス缶、ロープ、タープ、無線機、省電力トランシーバー、ラジオ

その他必要品

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
	室内着	1s	施設内研修で着用(ジャージ等)		筆記用具	適	ボールペン、ノート等
	体育館履き	1	屋内専用の運動靴等		健康保険証	1	
	室内履き	1	施設内研修で着用		生活用品	適	歯ブラシ、タオル、マスク、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つけてあります。)
	着替え	適	施設内研修中の着替え				

※北陸地方の山岳地帯は積雪が多く、国立登山研修所周辺山域は気温が−15℃近くまで下がります。他方、冬季でも降雨に見舞われる可能性もあり、気象条件の非常に厳しい山岳地帯です。特に登山靴、アウタージャケット、アウターパンツ、ミッドレイヤー等の個人装備は、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。