

令和7年度 高等学校登山夏山基礎講習会 個人装備表

入山時必要品

(1s=1セット)

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
	ウェア				その他		
	シャツ	1	夏季の低山に適したもの		ヘッドライト	1	照射距離30m以上、新品電池を充填
	パンツ	1	登山用		ヘッドライト予備電池	1s	
	アンダーウェア	1			ホイッスル	1	紐付きのもの
	防寒着	1	保温・防風機能のあるもの		腕時計	1	
	靴下	1s			日焼け止め	1	
	帽子	1			リップクリーム	1	
	レインウェア上下	1			常備薬・服用薬	適	
	グローブ(晴天時)	1	夏季の低山に適したもの		タオル	適	
	グローブ(雨天時)	1	防水機能のあるもの		スタッフバッグ	適	
	サングラス	1	UVカット、ケース付、要点検		携帯トイレ	適	
	行動用具				筆記用具	適	鉛筆、小型メモ、要防水対策
	バックパック	1	日帰り登山用		食糧		
	登山靴	1	夏季の低山に適したもの		行動食(非常食含む。)	適	1日分
	ウォーターキャリー	適	2ℓ以上、複数容器分割可		非常時対策		
	コンパス	1	プレート付、落下防止ひも		携帯電話	1	要防水対策
	チャック付きポリ袋	適	地形図防水用		携帯電話予備バッテリー	適	充電ケーブル等含む。
	※地形図は、A4サイズの耐水紙に印刷して、研修初日に配付します。耐水紙への書き込みは鉛筆が適しています。(ボールペンは不適) ※事前に、登山ルートのGPXファイルをダウンロードし、国土地理院地図のウェブサイトや地図アプリ等を活用して、ピーク・コル・尾根・谷・沢・せき(堰)等の地形を把握してから参加してください。				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	例:絆創膏、ピンセット、ポイズンリムーバー
					修理用具	1s	例:ダクトテープ、マルチツール
					非常用品	1s	例:小型クッカー、固形燃料、防水マッパ

※ストック、スパッツ、予備のヘッドライト、ツェルト、休憩時に座るマット等、他に必要な装備があれば、各自の判断でお持ちください。

※1日目に、施設近くの屋外(広場等)で、コンパスの使い方を実習します。登山靴とは別に、脱ぎ履きのしやすい運動靴があると便利です。

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)		健康保険証	1	
	着替え	適	施設内研修中の着替え		生活用品	適	携帯電話充電器、フンドリーバッグ等 ※浴衣、フェイスタオル、バスタオル・歯ブラシ、シャンプー、ボディソープは備えてつてあります。
	マスク	適					
	筆記用具	適	ボールペン、ノート等				

※室内履きは不要です。

※この装備は、夏季の半日の低山を想定したものです。部活動の引率等に当たっては、『新・高みへのステップ』(<https://mountain-for-leaders.jp/index.php>)第3部13ページ「個人装備チェックリスト」や、「全国高等学校登山大会成績評価実施要領」等を適宜ご参照ください。