

令和7年度 登山リーダー夏山研修会 個人装備表

(1s=1セット)

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
ウェア				生活用具			
	長袖シャツ	2	化繊又はウール・予備含む		シュラフ	1	気温5℃の環境下で使用できるもの
	ロングパンツ	1	登山用(※ハーフパンツ不可)		シュラフカバー	1	防水・透湿素材
	アンダーウェア上下	適	速乾素材(メッシュ)又はウール		マット	1	個人用・テント内就寝用
	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		ライター	1	電子ライター不可
	防寒着	1	保温・防風機能のあるもの		※ガスストーブ・ガス缶は研修所で用意します。		
	レインウェア上下	1s			食器・箸・スプーン等	1s	個人用
	靴下	3s	登山用の靴下		ぞうきん	1	セームタオル可、テント内で使用
	帽子	1			タオル	1	
	グローブ(晴天時)	1	夏季の行動に適したもの		スタッフバッグ	適	
	グローブ(雨天時)	1	防水機能のあるもの		ゴミ袋、レジ袋等	適	70ℓ以上、パッキング等に使用、厚めの袋
	サングラス	1	UVカット、ケース付、要点検				
行動用具・登山用具				その他			
	ピッケル	1			ヘッドライト	2	照射距離30m以上、新品電池を充填
	アイゼン	1s	10本爪以上、ケース付、予備バンド持参		ヘッドライト予備電池	2s	
	ハーネス	1	ビレイループ付き		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
	ヘルメット	1	登山・クライミング用		ホイッスル	1	紐付きのもの
	ビレイグローブ	1	登山・クライミング用		腕時計	1	高度計付が望ましい
	ビレイデバイス	1	ATC等		トイレトペーパー	適	
	HMS型カラビナ	2			テーピングテープ	適	38mm又は50mm幅のもの
	カラビナ	4	安全環付きでも可		日焼け止め	1	
	テープスリング(60cm)	3			リップクリーム	1	
	テープスリング(120cm)	1			常備薬・服用薬	適	
	ランヤード	1	PAS等		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以上	食糧			
	サブザック	1	40ℓ程度、バックパックで代用可		行動食(非常食含む。)	適	5日分(4日分+予備1日分)
	登山靴	1s	※以下参照				
	※アイゼン装着可能な硬いソール。トレッキングシューズは不可。			非常時対策			
	ウォーターキャリー	適	2ℓ以上、複数容器分割可		携帯電話	1	要防水対策
	保温用ボトル	適	500ml以上		携帯電話予備バッテリー	適	充電ケーブル等含む。
	コンパス	1	プレート付、落下防止ひも		ツェルト	1	個人用
	チャック付きポリ袋	適	地形図防水用・専用防水ケース可		テーピングテープ	適	38mm又は50mm幅のもの
	地形図(1/25000)	1	※国土地理院発行紙地図		ファーストエイド	1s	個人用 例:絆創膏、爪切り
	※「劔岳」「立山」「黒部湖」「十字峡」を、書店や通信販売等で各自入手してください。特に、劔沢・国立登山研修所夏山前進基地を中心に半径4km程度の範囲については、耐水紙等にコピーをして磁北線を書き込んでお持ちください。				修理用具	1s	例:ダクトテープ、マルチツール、針金
					非常用品	1s	例:固形燃料、防水マッチ、レスキューシート

※スパッツ等、他に必要な装備があれば、各自の判断でお持ちください。

※入山前の講師・研修参加者での班別協議において、岩稜の登はん訓練を実施することとなった場合、必要となる登山用具(例:ロックハンマー、カミングデバイス)は、国立登山研修所から貸し出します。

※共同装備(テント、クッカー、ロープ、無線機、トランシーバー、ラジオ、ファーストエイドセット)は、国立登山研修所から貸し出します。

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)		学生証・健康保険証	1	
	体育館履き	1	屋内専用のクライミングシューズ・運動靴等		筆記用具	適	ボールペン、ノート等
	室内履き	1	施設内研修で着用		現金	適	参加費、テント場代3日分※
	着替え	適	施設内研修中の着替え		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てあります。

※テント場代の金額は、研修会前までに参加承認者へお知らせします。

※夏の劔岳には残雪があります。硬く氷化した雪渓を確実に歩くためには、適切な装備が必要です。登山靴、アイゼン、ピッケル等は、しっかり点検をした上でお持ちください。また、風雨が強くなれば、夏でも低体温症となる危険性があります。性能の低下したレインウェア等は、あらかじめ防水・撥水加工を施すか、状態の良い物に交換してください。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。