

令和7年度 山岳遭難救助研修会 個人装備表

1s=1セット

✓		数	備考	✓	品名	数	備考
	ウェア				救助用具		
	長袖シャツ	2	化繊又はウール・予備含む		ハーネス	1	レスキュー用はフォールアレスト対応のもの
	ロングパンツ	1	登山用(※ハーフパンツ不可)		ヘルメット	1	
	アンダーウェア上下	適	速乾素材(メッシュ)又はウール		ビレイグローブ(皮)	1	指先まで覆えるもの
	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		カラビナ	10	
	レインウェア上下	1s	防水透湿素材		安全環付カラビナ	2	
	※「救助服」は、山岳地帯での活動に適した服装ではありません。屋外研修での衣服については速乾性、伸縮性、レイヤリングによる体温調節機能等を備えた「登山用ウェア」を着用してください。				HMS型カラビナ	2	
					テープスリング(60cm)	6	
					テープスリング(120cm)	2	
	靴下	2s	登山用の靴下		テープスリング(240cm)	1	
	帽子	1	キャップ		ランヤード	1	PAS等(ダイナミックが望ましい。)
	手袋	1	登山用、軍手でも代用可		ビレイデバイス	1	ATC等(ロッキングビナを付ける。)
	スタッフバッグ	1	ウェア等の収納・防水		下降器具	1	エイト環等(ロッキングビナを付ける。)
	アイウェア	1	UVカット、ケース付、目を保護するもの		ロープ登高用ロープクランプ	1s	アッセンション等
	行動用具				プーリー	1	
	バックパック	1	40ℓ以上		プルージックコード	2	※以下参照
	登山靴	1	登山用ハイカットブーツ		※市販のプルージックループ(45～50cm)又は 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して用意してください。		
	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	プレートタイプ、紐を付ける等準備		救助用具その他(※あれば持参するもの)		
	地形図(1/25000)	1	※国土地理院発行紙地図又はWeb		のこぎり	1	25～30cmのもの
	※国立登山研修所を中心に半径4km程度(大品山、瀬戸蔵山、雑穀谷等)の範囲について、耐水紙等にコピー又はプリントアウトして、磁北線を書き込み、防水対策をしてお持ちください。				ロックハンマー・ホルダー	1	
					ギアラック	1	
					ピッケル(バイル)	1	斜面登攀に適した50cm以内のもの
	食料・非常時対応				その他		
	行動食(非常食含む。)	適	※以下参照		ヘッドライト	1	照射距離30m以上、新品電池又は満充電
	※炭水化物・電解質を補給できる、充分な量(3日分程度)の行動食をお持ちください。(例:ブロック型栄養補助食品、エネルギーバー、クッキー等の菓子類、塩タブレット、スポーツドリンクの粉等)				ヘッドライト予備バッテリー	適	予備電池2セット又はモバイルバッテリー
					ナイフ	1	紐を付ける等準備、マルチツール式
					ホイッスル	1	紐付きのもの
	携帯電話	1	要防水対策		腕時計	1	高度計付が望ましい
	携帯電話予備バッテリー	適	充電ケーブル等含む。		トイレットペーパー	適	
	テーピングテープ	1	38mm又は50mm幅のもの		ゴミ袋	適	60ℓ～90ℓ程度の厚手のもの
	ファーストエイド	1s	個人用 例:絆創膏、爪切り		虫よけスプレー、虫刺され薬	適	
	修理用具	1s	例:ダクトテープ、マルチツール、針金		予備メガネ	1	メガネ使用者のみ
	非常用品	1s	例:固形燃料、防水マッチ、レスキューシート		筆記用具	適	小型メモ、鉛筆

※充分な数の着替えを持参してください。山野スポーツセンターにはコイン式の洗濯機(2台)がありますが、32名の研修生が毎日洗濯できる環境ではありませんので、着替えの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	適	施設内研修で着用(ジャージ等)		健康保険証	1	
	体育館履き	1	屋内専用の運動靴・クライミングシューズ等		筆記用具	適	ノート、ボールペン等
	着替え	適	施設内研修中の着替え		現金	適	参加費
	常備薬・服用薬	適			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。)