

令和7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
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
	アウターパンツ	1	防水透湿素材		雪崩ビーコン予備電池	1s	
	防寒着	1	ダウンジャケット等		プローブ	1	2.4m以上
	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		スノーショベル	1	
	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	-10℃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		個人用マット	1s	
	※上記グローブは例示。低温(-10℃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。				食器・箸・スプーン等	1s	個人用
					ライター	1	※電子ライター不可
	靴下	2s	登山用の厚めの靴下	※ガスストーブ・ガス缶は研修所で用意します。			
	ビーニー	1	(ニット帽)		タオル	1	
	バラクラバ	1	(目出し帽)		ぞうきん	1	セームタオル可、テント内で使用
	ロングゲイター	1s	(ロングスパッツ)		スタッフバッグ	適	
	サングラス	1	UVカット、ハードケース付		ゴミ袋、レジ袋等	適	70ℓ以上、パッキング等に使用、厚めの袋
	ゴーグル	1	UVカット、ハードケース付	その他			
行動用具					スリング(120cm)	2	
	ピッケル	1			スリング(60cm)	2	
	アイゼン	1s	10本爪以上		カラビナ	3	安全環付きカラビナ含む。
	ワカン	1s			ヘッドライト	1	照射距離30m以上のもの・新品電池を充填
	バックパック	1	60～70ℓ程度		ヘッドライト予備バッテリー	1s	
	登山靴	1s	※下記参照		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
	トレッキングポール	1s	スノーバスキットのついたもの		ホイッスル	1	紐付きのもの
	ウォーターキャリー	適	1ℓ以上(分割可)		腕時計	1	高度計付が望ましい
	※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				トイレットペーパー	適	
	保温用ステンレスボトル	適	500ml以上	※携帯トイレは研修所で用意します。			
食糧ほか					日焼け止め	1	
	行動食(非常食含む。)	適	2日分程度		リップクリーム	1	
	携帯電話	1	要防水対策		常備薬・服用薬	適	
	携帯電話予備バッテリー	適	充電ケーブル等含む。		予備メガネ	1	メガネ使用者のみ
	ツェルト	1	個人用		細引き	1	3mm×5m
	テーピングテープ	適	38mm又は50mm幅のもの		筆記用具	適	鉛筆、小型メモ、要防水対策
	ファーストエイド	1s	個人用 例:絆創膏、爪切り		コンパス	1	プレート付、落下防止ひも
	修理用具	1s	例:ダクトテープ、マルチツール、針金		チャック付きポリ袋	適	地形図防水用・専用防水ケース可
	非常用品	1s	例:固形燃料、防水マッチ、レスキューシート		地形図(1/25000)	1	※国土地理院発行紙地図
				※地形図範囲名「小見」を、書店や通信販売等で各自入手してください。特に、あわすのスキー場を中心に半径3km程度の範囲については、耐水紙等にプリントアウト又はコピーをして磁北線を書き込んでお持ちください。			

※登山靴は冬期の使用に耐え得るもので、低温(-10℃程度)・湿雪による濡れに対応できるように、手入れたものを用意してください。

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てあります。)
	着替え	適	施設内研修中の着替え				

※北陸地方は積雪が多く、大品山周辺山域は気温が-10℃程度まで下がる、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。