令和8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
	行動・登攀用具		
	ピッケル	1	※以下参照
	※ピッケルの流出防止のため、肩にかけられるタイプのリーシュを取り付けてください。市販のリーシュに限らず、スリング・カラビナを組み合わせるものでも構いません。		
	ヘルメット	1	登山、クライミング用
	ハーネス	1	体に合ったサイズ、傷みのないもの
	ランヤード	1	PAS、コネクトアジャスト等
	ビレイデバイス	1	ATC等
	安全環付カラビナ	4	HMSカラビナ
	カラビナ	5	
	テープスリング（60cm）	1	
	テープスリング（120cm）	3	
	テープスリング（180cmまたは240cm）	1	
	プルージックコード	1	※以下参照
	※ジャミー、ホロウブロック等。切り売りのコードを自分で結ぶ場合は、130cmに切って50cmのスリングになるように作成すること。		
	ナイフ（登山用）	1	ハーネスにラッキングできるよう準備
	アイゼン	1	12本爪、ケース付き
	輪かんじき（ワカン）	1	
	バックパック	1	80ℓ程度
	登山靴	1	※以下参照
	※防寒性・防水性があり、アイゼンが装着可能な冬山用登山靴（3シーズン用不可）を用意してください。		
	保温用ボトル	1	※以下参照
	※THERMOS等の魔法瓶。**1ℓ分以上**用意してください。分割（500ml容器2本等）して用意することも可能です。		
	生活		
	シュラフ	1	-15℃の環境下で使用できるもの
	シュラフカバー	1	防水・透湿素材
	マット	1	R5～6程度のもの、個人用
	テントシューズ	適	必要者のみ
	ライター	1	電子ライター不可
	コッヘルー式（個人用）	1s	箸、スプーン等含む
	スタッフバッグ	適	ウェア等の収納・防水
	ぞうきん	1	セームタオル可、テント内で使用
	洗面具	1	歯ブラシ等
	ゴミ袋	適	70ℓ以上、パッキング等に使用

☑	品名	数	備考
	ウェア		
	インナーウェア（上）	2	化繊又はウール素材
	インナーウェア（下）	2	タイツ
	ミッドウェア（上）	1	フリース等
	ミッドウェア（下）	1	中厚手のトレッキングパンツ等
	アウターシェル（上）	1	防水透湿素材
	アウターシェル（下）	1	防水透湿素材
	防寒着	1	ダウンジャケット等
	ニット帽	1	
	バラクラバ（目出帽）	1	
	ネックウォーマー	適	必要者のみ
	インナーグローブ（薄手）	2	
	グローブ（厚手）	2	
	アウターグローブ	1	防水透湿素材、ミトンタイプ不可
	予備手袋	1	※以下参照
	※アウターグローブと同等以上の保温性を有するもの。ミトングローブ等も可。		
	靴下	2	登山用の厚めの靴下
	ゲイター	1	
	その他		
	ヘッドライト	1	300lm（ルーメン）以上のもの
	ヘッドライト予備電池	2s	※以下参照
	※充電式の電池は、満充電にしてきてください。モバイルバッテリーでも代用可能です。（ただし、その場合でも、最低1セットは、すぐに交換できる電池（乾電池等）を用意してください。）		
	ホイッスル	1	ひも付きのもの
	腕時計	1	高度計付きが望ましい
	サングラス	2	UVカット、ケース付き
	ゴーグル	1	UVカット、ケース付き
	トイレットペーパー	1	
	日焼け止め・リップクリーム	1	
	常備薬	適	必要者のみ
	予備メガネ	1	メガネ着用者のみ
	細引き	1	3mm×5m
	筆記用具	適	鉛筆、小型メモ帳（耐水紙）
	コンパス	1	プレート付き、落下防止ひも
	チャック付きポリ袋	適	地形図防水用・専用防水ケース可
	地形図（1/25000）	1	国土地理院発行（小見）※
	※地形図に磁北線を書き込んできてください。		

※装備表は裏面に続く

雪崩対策装備			
	雪崩ビーコン	1	アンテナ3本以上のもの
	雪崩ビーコン予備電池	2s	
	プローブ	1	240cm以上のもの
	シャベル	1	
	スノースタディキット	1	※所有している者は持参
非常時対策			
	携帯電話	1	要防水対策
	モバイルバッテリー	適	※以下参照
※モバイルバッテリーの発火対策として、必ず防火袋をご用意ください。			
	防火袋	適	※モバイルバッテリーを携行する場合は用意
	ツエルト	1	
	ファーストエイド	1	絆創膏、テーピング(38mm又は50mm幅のもの)等

食料			
	行動食	適	4日分(3日分+予備1日分)
	非常食	1	※以下参照
※高カロリー食(ようかん、高カロリーエナジーバー、コンデンスミルク等の糖質を多く含むもの)等を用意。			
その他必要品※主に入山前の研修で使用			
	室内着、着替え	1	施設内研修で着用(ジャージ等)
	体育館シューズ	1	屋内用の運動靴等
	現金	適	参加費
	医療機関を受診できる資格情報	1	マイナ保険証、資格確認書等
	生活用品	1	歯ブラシ、タオル、携帯電話の充電器等
	筆記用具	1	※以下参照
※ペン、ノート等。赤・青色のペン若しくは色鉛筆及び20～30cmの定規も用意。(主に読図研修やルート状況の把握等のために使用します。)			

※研修所で用意・貸し出しする共同装備例:テント、テント用銀マット、大鍋、ガス缶、ガスストーブ、ロープ等

【注意事項】
・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では気温が－15℃近くまで低下することがある等、気象条件が非常に厳しい環境です。登山靴、輪かんじき、アイゼン、アウターシェル等の装備については、必ず事前に点検してください。なお、入山前の装備確認において、重大な装備不備が認められた場合、主催者の判断により入山を認めないことがありますので、あらかじめご了承ください。
・装備表に記載された装備のうち、準備が困難なものや適否について不明な点がある場合は、自己判断せず、事前に国立登山研修所へ相談してください。
・装備表に記載のない装備についても、各自が必要と判断するものがあれば持参してください。
・ビーコンを持参する場合は、事前に動作確認を行うとともに、最新のファームウェアへの更新及び電池残量の確認を行ってください。
・ウェアリング及び装備については、「高みへのステップ」第３部（47～56ページ）に掲載されている内容を参考にしてください。装備準備の参考として、第３部の該当箇所を抜粋した資料を以下に掲載し掲載しますので、ご活用ください。
https://drive.google.com/file/d/1giMeavy_89u3ugOMzsf12WF50cXWAGqL/view?usp=sharing