

# 令和8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				
	下着(上下)	2	速乾素材(メッシュ)又はウール		シュラフ	1	気温5℃の環境下で使用できるもの		
	中間着	2	長袖シャツ、薄手のフリース等		シュラフカバー	1	防水・透湿素材		
	トレッキングパンツ	1	登山用(※ハーフパンツ不可)		マット	1	個人用・テント内就寝用		
	防寒着	1	ダウン、厚手のフリース等		ライター	1	電子ライター不可		
	レインウェア上下	1s	状態の良い物		※ガスストーブ・ガス缶は研修所で用意します。				
	スパッツ	1	ゲイター		コッヘル	1s	箸、スプーン等含む		
	靴下	2	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			
	手袋	1	行動用		ゴミ袋、レジ袋等	適	70ℓ以上、パッキング等に使用		
	サングラス	1	UVカット、ケース付		その他				
	行動用具・登攀用具				ヘッドライト	1	300lm(ルーメン)以上のもの		
	ピッケル	1	※以下参照		ヘッドライト予備電池	1			
	※流出防止のため、肩にかけられるタイプ・長さのリーシュを取り付けてください。手首に巻きつけるタイプなど、肩にかけてピッケルの取り回しや雪上訓練ができないタイプは不可です。 ※登山用具メーカーの市販リーシュに限らず、スリング(120cm・60cm)・カラビナを組み合わせるのも可です。				ホイッスル	1	紐付きのもの		
							腕時計	1	高度計付が望ましい
							トイレトーパー	1	
							日焼け止め	1	
							リップクリーム	1	
	アイゼン	1s	12本爪以上、ケース付、予備バンド持参		常備薬・服用薬	適			
	ハーネス	1	クライミング用		予備メガネ	1	メガネ使用者のみ		
	ヘルメット	1	登山・クライミング用		細引き	1	3mm×5m		
	ビレイグローブ(皮)	1	登山・クライミング用		筆記用具	適	鉛筆、メモ帳		
	ビレイデバイス	1	ATC等		コンパス	1	プレート付、落下防止ひも		
	クライミングシューズ	1	チョークバック含む		チャック付きポリ袋	適	地形図防水用・専用防水ケース可		
	HMS型カラビナ	2			地形図(1/25000)	1	※国土地理院発行紙地図		
	カラビナ	4	安全環付きでも可		※「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。併せて、磁北線の記入をお願いします。				
	テープスリング(60cm)	2			行動食(非常食含む。)	適	4日分(3日分+予備1日分)		
	テープスリング(120cm)	2			携帯電話	1	要防水対策		
	ランヤード	1	PAS等		携帯電話予備バッテリー	適	充電ケーブル等含む。		
	プルージックコード	1	※以下参照		ツェルト	1	個人用		
	※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。				ファーストエイド	1s	個人用 例:絆創膏、テーピング等		
	ナイフ	1	ハーネスにラッキングできるように準備		修理用具	1s	例:ダクトテープ、マルチツール、針金		
	ザック(大)	1	80ℓ以上						
	ザック(小)	1	40ℓ程度、ザック(大)で代用可						
	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です。								
	水筒	1	2ℓ以上、複数容器分割可						
	保温用ボトル	1	500ml以上						

※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、必要となる登はん用具(例:ロープ、スリング、カラビナ等)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	
	体育館シューズ	1	施設内研修で使用		筆記用具	1	ペン、メモ帳等
	着替え	1	施設内研修中の着替え		生活用品	1	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。)
	現金	適	参加費、テント場代3日分※				

※テント場代の金額は、研修会前までに参加承諾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、確実に事前点検を行ってください。また、風雨が強くなれば、夏でも低体温症等の危険があります。撥水性、防水性の低下したレインウェアは命を危険に晒しますので、状態の良い物に交換してください。