

# 令和8年度 山岳遭難救助研修会 個人装備表

☑	品名	数	備考
救助用具			
	ハーネス	1	山岳地で動きやすいもの※
※シットハーネス(ファルコンマウンテン等)の使用を推奨			
	ヘルメット	1	
	ビレイグローブ(皮)	1	指先まで覆えるもの
	カラビナ	10	
	安全環付カラビナ	2	
	HMS型カラビナ	2	
	テープスリング(120cm)	2	
	テープスリング(180cm)	2	
	テープスリング(240cm)	2	
	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
	エイト環	1	
	アッセンダー	2	左右、マイクロトラクション等の代用品でも可能
	プーリー	1	
	プルーゾックコード	2	ジャミー(ベアール)、ホロウブロック(スターリング)等
救助用具その他※あれば持参するもの			
	救助資機材	適	普段使用している物があれば持参(ID等)
	のこぎり	1	25~30cmのもの
	ゴルジュハンマー	1	使い古しのピッケルでも可
その他			
	ヘッドランプ	1	300lm(ルーメン)以上のもの
	ヘッドランプ予備電池	1	充電式電池の場合は満充電にしておくこと
	ナイフ	1	クライミングナイフ
	ホイッスル	1	ひも付き
	腕時計	1	高度計付きが望ましい
	コンパス	1	プレートタイプ
	トイレトペーパー	1	
	ゴミ袋	適	防水対策装備(45L~90L程度のもの)
	虫よけスプレー、虫刺され薬	適	必要者のみ
	筆記用具	適	

☑	品名	数	備考
ウェア			
	長袖シャツ	2	化繊またはウール
	トレッキングパンツ	2	登山用※ハーフパンツ不可
	下着(上下)	2	速乾素材またはウール
	中間着	2	長袖シャツ、フリース等
	レインウェア	1	セパレートタイプのもの
	靴下	2	登山用の靴下
	帽子	1	キャップ
	手袋	1	行動用
	スタッフバック	1	ウェアの収納用
	サングラス	1	UVカット、ケース付き
行動用具			
	ザック	1	40ℓ以上
	登山靴	1	登山用ハイカットブーツ
	水筒	1	2ℓ以上、複数容器分割可
	地形図	1	国土地理院発行紙地形図又はweb※
※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。			
食料・非常時対応			
	行動食	適	3日分程度
	携帯電話	1	
	モバイルバッテリー	1	充電ケーブル等含む
	防火袋 (モバイルバッテリー用)	1	モバイルバッテリーの発火対策
	ファーストエイド	1	絆創膏、テーピング等
その他必要品			
	室内着	適	施設内研修で着用(ジャージ等)
	体育館シューズ	1	施設内研修で使用
	着替え	適	施設内研修中の着替え
	現金	適	参加費
	保険証等	1	健康保険証、マイナ保険証等
	生活用品	適	歯ブラシ、タオル、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付けてあります

◎ 所属の事情により、不足する装備品等がある場合は、事前に登山研修所へご相談ください。連絡いただいた内容を踏まえ、可能な限り、対応を検討させていただきます。