令和8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
	行動用具		
	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。			
	トレッキングポール	適	必要者のみ、スノーバスケットのついたもの
	アイゼン	1	12本爪、ケース付き
	輪かんじき（ワカン）	1	
	ヘルメット	1	登山・クライミング用
	バックパック	1	60ℓ以上
	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
※サーモス等の魔法瓶。1ℓ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。			
	ウェア		
	インナーウエア（上）	2	化繊又はウール素材
	インナーウエア（下）	2	タイツ
	ミッドウエア（上）	1	フリース等
	ミッドウエア（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
	予備手袋	1	アウターグローブと同等以上の保温性を有するもの
	靴下	2	登山用の厚めの靴下
	ゲイター	1	
	生活		
	シュラフ	1	快適使用温度－10℃前後のものを推奨
	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	1s	箸、スプーン等含む
	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
	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	1	
	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
	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	1	※以下参照
※充電式の電池は、満充電にしてきてください。			
	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	1	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、要防水対策
	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。			
	行動食	適	2日分程度
	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等の糖質を多く含むもの）が望ましいです。			
	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、テーピング等
	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	適	ペン、ノート等

・1月の北陸地方は積雪が多く、研修を実施する大品山周辺は、気温がマイナス10℃程度まで低下することもある厳しい気象環境です。屋外での講習中の寒さや降雪、発汗による濡れに対応できる、防寒性・防水性の十分なウエアおよび登山装備を準備してください。
・ウェアリングおよび装備については、「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。下記リンクから第3部を閲覧できますので、装備準備の際にご活用ください。

https://drive.google.com/file/d/1BXzjiQD-iOfawLu752wDry6YhaMJQKkN/view?usp=sharing