

■携行品リスト「積雪期一般登山用携行品リスト」

季節や天候によって装備は大きく左右されます。装備リストやお手持ちの装備・ウェアに不明な点がございましたら、松田までお問い合わせ下さい。

品名	特徴など	◎必要物 △便利物	ご本人 チェック
登山靴	冬期用登山靴又は冬季の山に対応できる登山靴 ※登山靴の底がはがれる事故が多発しています。半年使用していない靴や購入後3年経っている靴は、必ず出発前に6時間は履いて歩き、靴底剥離がおきないか靴底のチェックをしておいてください。	◎	
靴下	登山専用の靴下をお使い下さい。	◎	
ハードシェル	上下別セパレートで防水透湿素材のタイプ	◎	
登攀具	ヘルメット・ハーネス	△	
登攀具	下降器・スリング 60cm・120cm各 1~2本・カラビナ 1~2枚	△	
登攀具	ピッケル・アイゼン・ワカン	◎	
ザック	荷物を全部入れても約5ℓ くらい余裕のあるサイズ。例 40リットルクラス	◎	
水筒	1~1.5リットル程度の物。保温性が利くサーモスは必携品	◎	
帽子	バラクラバと防寒ビーニーにネックゲーターは気温次第で全て必要	◎	
手袋	薄手・中厚手・厚手・オーバークロブの4双は必携品	◎	
下着	ドライレイヤーに登山下着のレイヤリングが良い	◎	
中間着	メリノスの素材のジップジップアップや中厚でのフルジップジャケットのレイヤリングが良い	◎	
長ズボン	登山下着に厚地や中厚地パンツのレイヤリングが良い	◎	
防寒具	中空糸や羽毛などの防寒ウェア	◎	
ヘッドランプ	必需品です。必ず電池の残量のチェックをして下さい。	◎	
常備薬	頭痛薬や持病薬、傷薬、などをご持参下さい。	◎	
軽食類	行動食（好きなものでかさばらず凍結しにくい物）	◎	
備品 ①	携帯電話・時計・現金・健康保険証・ビニール袋	◎	
備品 ②	カメラ・タオル・日焼け止め・携帯カイロ	△	
スタッフバック	ザック内の荷物の仕分けに便利で、防水加工のため濡れを防ぎます。	△	
レスキューシート	防風防寒性を持つアルミ蒸着シート。1回使い捨てですが、効果有。	△	

登山において携行品はご自身を守るために特に重要となります。上記◎については今回の山歩きで必需品です。必ずお持ち下さい。