

令和6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	✓	品名	数	備考
ウェア				雪崩対策			
	アウタージャケット	1	防水・透湿素材		雪崩ビーコン	1	アンテナ3本以上、マーキング機能付き
	アウターパンツ	1	防水・透湿素材		プローブ	1	2.6m以上
	ミッドレイヤー上下	適	フリース等・各自必要なものを携行		シャベル	1	
	ベースレイヤー上下	2s	化繊又はウール素材・予備含む		スノースタディキット	1	※所有している方は持参
	防寒着	1	ダウンジャケット等	生活用具			
	下着	1	化繊又はウール素材		シュラフ	1	-15℃の環境下で使用できるもの
	インナーグローブ	2s	化繊又はウール素材の薄手		シュラフカバー	1	防水・透湿素材
	ウールグローブ	2s	ウール素材の厚手		マット	1	個人用
	オーバーグローブ	1	防水・透湿素材 ※以下参照		クッカー	1s	個人用
	オーバーミトン	1	防風・防水素材 ※以下参照		ライター	1	電子ライター不可
	※上記グローブは例示。低温(-15℃程度)・湿雪による濡れ・強風に耐え得るグローブを、予備も含め準備してください。オーバーグローブはミントンタイプ不可(テント設営・ロープワーク等のため)				※ガスストーブ・ガス缶は研修所で用意します。		
	靴下	3s	登山用の厚めの靴下		食器・箸・スプーン等	1s	個人用
	ニット帽	1			ぞうきん	1	セームタオル可、テント内で使用
	バラクラバ	1	(目出し帽)		タオル	1	
	ロングゲイター	1s	予備の止めゴムを持参		スタッフバッグ	適	
	サングラス	1	UVカット、ケース付、要点検		ゴミ袋、レジ袋等	適	70ℓ以上、パッキング等に使用、厚めの袋
	ゴーグル	1	UVカット、ケース付	その他			
行動用具・登山用具					ヘッドライト	1	照射距離30m以上、新品電池を充填
	ピッケル	1		※氷点下で数時間駆動するもの、リチウム電池推奨			
	アイゼン	1s	10本爪以上、ケース付、予備バンド持参		小型ナイフ	1	紐を付ける等ラッキングできるように準備
	ワカン	1s			ホイッスル	1	紐付きのもの
	ハーネス	1	ビレイループ付き		腕時計	1	
	ヘルメット	1			トイレトペーパー	適	
	ビレイデバイス	1			携帯トイレ	適	
	HMS型カラビナ	2			テーピングテープ	適	38mm又は50mm幅のもの
	カラビナ	5	安全環付きでも可		日焼け止め	1	
	テープスリング(60cm)	3			リップクリーム	1	
	テープスリング(120cm)	1			常備薬・服用薬	適	
	プルージック	1	※以下参照		予備電池	2s	ヘッドライト・雪崩ビーコン用
	※市販のプルージックループ 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。				予備メガネ	1	メガネ使用者のみ
	バックパック	1	80ℓ程度(ザック)		細引き	1	3mm×5m
	登山靴	1s	※以下参照		筆記用具	適	小型メモ、ペン、要防水対策
	※厳冬期の使用に耐え得るもので、低温(-15℃程度)・湿雪による濡れに対応できるように、手入れしたものを用意してください。			食糧			
	トレッキングポール	1s	スノーバスケットのついたもの		行動食(昼食を含む。)	適	4日分(3日分+予備1日分)
	ウォーターキャリー	適	2ℓ以上、複数容器分割可	非常時対策			
	保温用ボトル	適	500ml以上		携帯電話	1	
	地形図(1/25000)	1	「小見」		予備バッテリー	適	充電ケーブル等含む。
	コンパス	1	プレート付、落下防止ひも		予備食	2	味付きのアルファ化米等
					非常食	1	例:コンデンスミルク、チョコレート
					非常用品	1s	例:固形燃料、マッチ、レスキューシート
					修理用具	1s	例:リペアテープ、結束バンド、針金、ペンチ
					ツェルト	1	個人用

※他に必要な装備があれば、各自の判断でお持ちください。

その他必要品

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
	室内着	1s	所内研修で着用(ジャージ等)		筆記用具	適	ノート、ペン等
	館内上履き	1	スリッパ等		健康保険証等	1	
	マスク	適			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てあります。
	着替え	適	所内研修中の着替え				

※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は気温が-15℃近くまで下がります。他方、冬季でも降雨に見舞われる可能性もあり、気象条件の非常に厳しい山岳地帯です。特に登山靴、アウタージャケット、アウターパンツ、ミッドレイヤー等の個人装備は、点検・整備を行ってください。登山装備は、自分の命を守る重要な要件であることを忘れず、入念な準備をして研修会に参加してください。