

雪山入門講習会持ち物リスト

～リストにあるものは使わないかもしれませんが、登山の安全と快適のために必ずご用意下さい～

着るもの、身につけるもの	
アンダーウェア（下着）	ウールや化繊など速乾性や保温性がある中厚や厚手の登山用下着。上は長袖、下はタイツを着用して下さい。
長袖シャツ	化繊やウールなどの素材で、速乾性と保温性を備えたもの。冬山を想定した保温性のあるものにしましょう。春秋物を流用する場合や保温性に不足があれば下着の厚みや薄手フリースの重ね着で保温性を補って下さい。
長ズボン	裏起毛や裏地付、ソフトシェルなど冬山向けのもの。寒ければオーバーパンツを履いて対応します
防寒着	ダウンや化繊綿のインシュレーション（中綿）ジャケット、厚手フリースセーターなど。寒さやリスク、下に着るウェアとの組み合わせを考慮して厚みや種類を選択。
ハードシェルジャケット&オーバーパンツ	一番外側に着て濡れや風から体を守るので防水防風はもちろんですが、冬季は出発から着ることが多いので透湿の良い素材が必須。
スパッツ	雪の侵入、裾汚れや破れを防ぐために。冬用のほうが丈夫なので望ましいが 3 季用でも可。
手袋（防水＋保温）	【防水と保温性のある一体型グローブ】もしくは【厚手ウール手袋＋オーバー手袋】。通常の冬山では同等の予備が必要ですが、今回は講習会なので予備手袋は可能な範囲でご用意下さい。
インナー手袋	冬山は素手厳禁。手袋の下に薄手グローブは必須。濡れた時のために予備もあると良い。
帽子と目出し帽	耳の保温ができるニット帽と、強風時などに顔面を守る目出し帽をご用意下さい。
登山用靴下	登山靴に合わせたもので。足先の保温性を決める重要な装備なので厚いウールがおすすめです。
登山靴	保温性があってアイゼンが装着できる冬山用の登山靴。
持ち物	
ザック	持ち物が余裕をもって入るサイズ。冬は夏よりも装備が増えるので日帰りでも35～50ℓ があると便利。雪山ではザックが滑りやすくなるのでカバーは基本的には使いません。
アイゼン	前歯のある10本・12本爪アイゼン。靴に合わせておきましょう。ケースに入れてザックの中に収納しましょう。
ピッケル	リーシュ（ピッケルバンド）、カバーを付けて下さい。登山口までの公共交通では手で持ち運んで下さい。
★ヘルメット	持参指示があれば登山用をご用意下さい。耳の凍傷を防ぐために目出し帽やヘルメットライナーを併用します。
水筒（テルモス）	1 時間当たり 200～300cc 飲みましょう。外付けは落としたり凍るので厳禁。なるべくテルモス（保温ポット）を併用して暖かい飲み物をすぐ飲めるようにしましょう。
ヘッドランプ	手持ちの懐中電灯は不可。非常用なので日帰り登山でも必ず携行します。予備電池も必要。
★コンパス	アクセサリーではなく、精度の高いもの。プレート式コンパスが望ましい。講習会でも必ず携行する習慣を。
★地図	国土地理院発行の 1/25000 地形図。
★登山用ストック	なくても可。雪山では荷物になるのでピッケル携行時は樹林帯でバランス程度に 1 本使用。山によってはピッケルではなく 2 本で登ることもあるので要項参照のこと。公共交通ではザック外付け不可。折り畳みが便利。
サングラス	雪盲予防に必要。顔の湾曲に沿ったレンズ形状で横からの紫外線も予防できるものが望ましい。ご用意できる方は強風時にゴーグルもあると良いです。
スタッフバッグ	持ち物を使用頻度に応じてザックの中で整理したり、防水対策に役立ちます。
★ツェルト	緊急時に限らず風雨を防ぐにも役立ちます。講習なので必携ではありませんがお持ちの方は携行する習慣を。
トイレ・洗面用具など	タオル、トイレトペーパーなど。野外での使用済ペーパーはなるべく持ち帰りましょう。
個人用医薬品	日焼け止め、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤、カットバンなど家庭レベルのものと、持病薬があればご持参下さい。
ごみ袋	ごみは必ずご自宅まで持ち帰りましょう。
昼食兼行動食	雪山では 30 分以上の昼食時間は稀で、10～20 分程度長めの休憩で昼食をとります。短時間で素手にならず小分けで食べられるもの。凍らないもの。小休止で栄養補給ができる行動食が重要で、チョコレートなどご用意下さい。天気や進行状況によっては落ち着いて食べられない場合もありますので、予めご了承下さい。
健康保険証	イザという時に必要となります。
携帯電話	登山の際には予備電池（モバイルバッテリーなど）を携行する習慣をつけましょう。
お金（現金）	山ではカードや電子マネー不可が多く、現金が重要。

- ※ リストにあるものは使わないかもしれませんが登山の安全と快適のために、必ずご用意下さい。
- ※ ★はあると便利なもの、登山内容次第で必要なものです。要項や案内で指示があれば必ずご持参下さい。
- ※ 持ち物リストは登山行程中の必要最小限のものです。上記以外にご自身で必要と思われるものはご持参下さい。
- ※ 荷物は必要な物は必ず準備し、かつ最小限で軽量化を心がけましょう。持ちすぎには注意して下さい。
- ※ 登山中のザックの外付けはピッケル、ストック程度にとどめ、行き帰りの公共交通では周囲に危険なので手で持ち運んで下さい。
- ※ 参加を機に購入される方や不明な点は石井スポーツにご相談下さい。
- ※ 装備に不備がある場合は講習会途中でも行程を中断し、登山口や小屋などで待機をお願いする場合もございます。その際には講習代金の返還などはいたしませんので、充分にご注意下さい。登山を安全に遂行するため、他のお客様の安全を確保する為でもございますので予めご了承下さい。