

雪山入門講習会持ち物リスト

～全て登山用、特に今回は冬山使用を想定したものををご用意下さい～

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は下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、フリースセーターなど。厚手のものをご用意下さい。
ハードシェルジャケット	一番外側に着る防水防風ジャケット。今回はレインウェアでも可としますがゴアテックスもしくは相当素材のもので。
オーバーパンツ	一番外側に着る防水防風パンツ。今回はレインウェアでも可としますがゴアテックスもしくは相当素材のもので。
スパッツ	雪の侵入、裾汚れや破れを防ぐために。今回は雪深くないので冬用の厚手でなくても可。
手袋(防水+保温)	【厚手ウール手袋+オーバー手袋】もしくは【防水と保温性のある一体型グローブ】。通常の冬山では同等の予備が必要ですが、今回は講習会のため予備手袋は任意とします。
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	耳の保温のためにニット帽が良い。講習時はヘルメット着用しますのでニット帽が厚くて併用できない場合はヘルメットライナーか目出し帽で耳の保温をするようにして下さい。
登山用靴下	登山靴に合わせたもので、履ければ保温性のある厚い物にしましょう。今回は予備靴下1足は任意とします。
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あると便利。
★ザックカバー	雪山では危険なので使いませんが、状況によって濡れや泥を防ぐために便利なきときもあります。
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	練習中は着用します。 レンタル希望の方はネットで『石井スポーツレンタル山専』にご自身で手配して下さい。
水筒(テルモス)	1～2リットルが目安。ザックの中にしまってください。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。今回は図名「河口湖東部」をご用意下さい。
★登山用ストック	転倒の予防や下りの膝の負担軽減にあると便利。携行時は先端のプロテクターは必ず装着して下さい。
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。
★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、お持ちの方はご持参下さい。
洗面用具など	汗や濡れを拭くためのタオル、トイレトペーパー(水溶性が低い一般的なポケットティッシュは不可)など
個人用医薬品	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	基本的には30分以上昼食時間を取る予定です。時間内であればお湯を沸かしても構いませんが、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。
行動食	昼食とは別に嗜好品をご用意下さい。チョコレートやアメなど。
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	登山口まではタクシー乗り合いで料金頭割りになりますので小銭をご準備下さい。講習料は釣銭のないようにご用意をお願いします。

- ※ 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、必ずをご用意下さい。
- ※ ★は今回必携ではありませんが、いずれ必要になるものなのでご用意できる方はお持ち下さい。
- ※ 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。
- ※ 参加を機に購入される方は Mt.石井スポーツにご相談下さい。開催店舗以外でもご相談承ります。
- ※ 装備に関して不明な点がございましたら、Mt.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。