

《装 備 表》

スキー

NO	品 名	数量	チェック	備 考
----	-----	----	------	-----

*ゲレンデスキー、ブーツを利用する場合

1	ス キ ー	1組		通常、ゲレンデで使っているスキー。
2	ブ ー ツ	1組		通常、ゲレンデで使っているブーツ。
3	ス ノ ー シ ュ ー	1組		ゲレンデ用ブーツに装着できるもの。(レンタル可)

*山スキー、テレマーク用スキーを利用する場合

1	ス キ ー	1組		B C用のビンディングが付いたものはシールを使います。
2	ブ ー ツ	1組		スキー、登山兼用靴がベター。ゲレンデ用でも流用可。
3	シ ー ル	1組		山岳スキーを使う場合必要。

*両スキー共通装備

4	ス ト ッ ク	1組		3段式等、伸縮性が便利。ゲレンデ用でも流用可。(レンタル可)
5	ザ ッ ク (30・40L)	1個		シールを使用する人はスキーが装着できるもの。(レンタル可)
6	アバランチビーコン	1本		雪崩対策に必要。電池の残量をチェックして下さい。(レンタル可)
7	ゾンデ / スコップ	1組		無料レンタル有り。持っている装備は持参するようにして下さい。
8	1/25000 の地形図	敵数		国土地理院発行レベルの予定をカバーするもの。コピー可。
9	コ ン パ ス	1本		オリエンテーションタイプ(定規付き)以上のもの。
10	ツェルト / バーナーヘッド / ガスカートリッジ	1組		ガイドツアーでは基本的に、ガイドの装備ですが、持っている装備は持参するようにしてください。
11	ピッケル・アイゼン	1本	×	今回の講習では必要ありません。
12	ハ・ネス・カラピナ	1個	×	今回の講習では必要ありません。
13	ヘルメット	1個		B C用の軽いもの。
14	アウターシェル (一番外側に着るもの)	1組		オーバージャケット、パンツ。防水性・透湿性が良くムレないもの。急な降雨には雨具として、高所では防寒着、または防風着として使用出来るものが便利。今回の講習はゲレンデ用のウェアでも可。
15	ミッドレイヤー (中間に着るもの)	1組		上半身は行動用の薄手フリースやシャツ、防寒用の厚手フリース等の組み合わせ。下半身はウール・化学繊維系のスポンやタイツ等の組み合わせ。軽く、暖かく、温度調整のしやすいもの。綿製品は不可。
16	ファーストレイヤー (下着)	1組		ポリエステル系素材のロングスリーブ、ロングタイツが望ましい。汗などの水分の速乾性と動きやすさの両立したもの。綿製品は不可。ショーツ等もこれに準ずる。
17	靴 下	1足		素材はファーストレイヤーに準ずる。(予備も必要)
18	厚手のグローブ	1組		気温 - 20℃まで耐えられるもの。
19	薄手のグローブ	1組		フリースなど。天気の良い登高時に便利。
20	サングラス	1個		非常に反射が強いので目の保護のために。ハイクアップ用
21	ゴ ー グ ル	1個		吹雪の時に必要。予備のレンズもあれば可。滑降用
22	帽 子	1枚		防寒、日除け共に必要。
23	目 出 帽	1個		気温が下がった場合の凍傷予防に必要。
24	ヘッドランプ・予備用電池	1個		緊急時、夜間の行動、山小屋の滞在中用。
25	水筒、テルモス	1個		行動中の飲み物用に。ハイドレーションも便利
26	日焼け止めクリーム	1個		日差しが強いので、日焼け防止用に。
27	医 薬 品	適量		各自の必要に応じて。
28	洗 面 用 具	適量		必要に応じて。宿泊があるツアー等。

絶対に必要(講座に参加不可) ○:あった方がよい なくても困りませんがあった方がよい ×:特別必要なし
 レンタル品:アバランチビーコン(1日:1,000円)、スノーシュー(1日:500円)
 ストック(1日:500円)、ザック(1日:500円)です。
 この装備表は絶対的なものではありません。各自にて工夫してご用意ください。
 装備のご購入の際は、ご相談下さい。お勧めのものを紹介致します。