

# 参考装備表

主なものを記載しております。正式には最終案内書の装備表をご確認下さい

品名	数量	夏山	夏Ⅲ	雪山	岩稜	備考
登山靴（雪山）	1足	×	×	○	×	保温力がありアイゼン装着できるもの。シングルではなく、ダブルのブーツで圧迫しないサイズのもの。
登山靴（岩稜）	1足	×	○	×	○	岩登りに登りやすいもの。クライミングゾーンがあるものが望ましい。
トレッキングシューズ	1足	○	×	○	△	くるぶしまでカバーする、ミドルカット以上の軽登山靴。履きなれたもの。
ザック（25～30L）	1個	○	△	△	△	登山中に使用するもの。装備、防寒着が入る大きさが必要です。
ザック（35～50L）	1個	△	○	○	○	登山中に使用するもの。装備、防寒着が入る大きさが必要です。
ストック（2本組）	1組	○	○	○	○	アプローチの際に便利。雪質のよい場合の雪稜歩行時に利用したり、高所でのバランス保持にも有効。
ピッケル	1本	×	×	○	○	55～65cm前後の軽量のもの。縦走用のシンプルなものが良い。
アイゼン（10～12本爪）	1組	×	×	○	○	靴底全体をカバーする前爪のあるプレスアイゼン。縦走用等の用途の広いもので、アンチスノー付がよい。軽量のワンタッチ式アイゼン、又はセミワンタッチ式が便利です。アルミアイゼン使用も可能です。
ヘルメット	1個	×	○	○	○	山岳登攀用の軽量ヘルメット。暖かい帽子の上からでも被ることができるものがよい。
安全ベルト、ハーネス（アルパインポット）	1本	×	△	○	×	雪稜で、あまり斜度のない斜面が中心の登山ではアルパインポット式が便利。防寒ウェアの上から装着できる余裕のあるものがよい。
安全ベルト、ハーネス（レッグループ）	1本	×	○	△	○	岩稜や斜度のある斜面、ナイフリッジの通過がある登山では、レッグループ式が便利です。レッグループの場合は太腿部が調節できるもの。防寒ウェアの上から装着できるもの余裕のあるものが便利です。
カラビナ	適数	×	△	△	△	持参のハーネスによっては安全環付きカラビナが必要になります。
スリング	1足	×	△	△	○	60cm、120cmを数本ずつ。セルフビレイを取る時に利用。アッセンダーのデバイスも作れます。
アウターシェル（一番外側のウェア）	1組	○	○	○	○	オーバージャケット、オーバーパンツ。防水性・透湿性がよく、ムレないもの。急な降雨には雨具として、高所では防寒着、又は防風着として使用できるものが便利です。
ミッドレイヤー（中間着）	1組	○	○	○	○	行動用の薄手のフリースやシャツ等、防寒用の厚手のフリースや薄手の羽毛服等の組み合わせ。ウール・化学繊維系のズボンやタイツ等の組み合わせ。軽く、暖かく、温度調節のし易いもの。綿製品不可。
ファーストレイヤー（下着）	1組	○	○	○	○	ポリエステル系素材によるロングスリーブ、ロングタイツが望ましい。汗など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じます。
靴下	適数	○	○	○	○	パイル状のものが保温性、クッション性に優れている。素材はファーストレイヤーに準じます。
厚手・薄手の手袋	1組	○	○	○	○	厚手・薄手共に必要。薄手のものは天候の良い時の手の保護に。厚手のものは防寒対策で-20℃まで耐えられるもの。岩稜は革のものが便利です。
オーバー手袋	1組	×	×	○	○	ミトン型。羽毛のオーバーミトンが必要です。
サングラス	1個	○	○	○	○	雪上是非常に反射が強いため、目の保護のためにサングラスが必要。
ゴーグル	1個	×	×	○	○	天候の悪い時に斜面が見易くなります。また、吹雪の時に風から視界を守ります。曇りづらいものが便利。
帽子	適数	○	○	○	○	保温性が高く耳を覆えるタイプのもの。ハット式の日よけ帽子もあると便利です。
ヘッドランプ	1個	○	○	○	○	予備電池も忘れずにご用意ください。明るさが200ルーメン以上のもの。
水筒・テルモス	1個	○	○	○	○	水筒は1L程度の携帯性の高いもの。こまめに水分補給ができるのでハイドレーションはお勧めです。テルモスは、移動中や夜間に温かい飲物が飲めるので便利です。
コロナ対策グッズ	適数	○	○	○	○	マスク数枚、携帯トイレ、使い捨て手袋、アルコール除菌ジェル等、ゴミ袋