

個人装備【磐梯山/秋ver.】



| WEAR | | |
|------------------|---|--------------|
| ● 登山靴/トレッキングシューズ | 1 | 防水、ハイカット、紐靴 |
| ● 靴(スニーカーなど) | 1 | 施設活動用 |
| ▲ ゲーター | 1 | ズボンの裾の汚泥予防 |
| ● 防寒着 | 1 | ダウン必須/他フリース等 |
| ● レインウェア | 1 | 上下別、防水透湿性 |
| ▲ サングラス | 1 | 眼の保護 |
| ● キャップ(またはハット) | 1 | 頭部保護、視界確保 |
| ● ニット帽 | 1 | 耳と頭部の防寒 |
| ● ハイキンググローブ(手袋) | 1 | 手の保護・防寒 |
| ● 着替え | 適 | (※下記コメント参照) |
| ● シャワーセット | 適 | 宿泊地にシャワー有 |
| ゴーグル | 1 | 吹雪用 |
| 熊鈴 | 1 | 野生生物との遭遇予防 |

※この着替えとは下山後の温泉や登山中の濡れ対策用となります。上半身はもとよりソックスの予備もご用意ください。

| FAK(ファーストエイドキット) | | | ※以下必要に応じて |
|------------------|----|------------------|-----------|
| ● 消毒液 | 1 | ポビドンヨード | |
| ● 布ガムテープ | 2 | 非伸縮固定用/幅広 | |
| ● 三角巾 | 2 | | |
| ● カットバン | 適 | | |
| ● 伸縮バンデージ(包帯) | 2 | | |
| ● 滅菌ガーゼ | 適 | | |
| ● 生理用ナプキン | 適 | 圧迫止血用 | |
| ● 棘抜き | 1 | | |
| ● 爪切り | 1 | | |
| ● レスキューシート | 1 | | |
| ● 痛み止め(内服薬) | 1 | 解熱・鎮痛剤 | |
| ● 下痢止め(内服薬) | 1 | | |
| ▲ 日焼け止め | 1 | | |
| ▲ 虫よけ&虫刺され薬 | 各1 | | |
| ▲ 人工呼吸用マスク | 1 | ポケットマスク、フェイスシールド | |
| ▲ サムスプリント | 適 | | |
| ▲ サポーター | 適 | 膝、腰に不安のある方 | |
| ▲ 除菌ウェットティッシュ | 適 | あると便利 | |
| ▲ ジップロック(M,L) | 適 | 外傷手当用 | |

| FOOD | | |
|-----------------|--------|---------------|
| ● トレイルフード(山の昼食) | 適 | フルグラ、ナッツ、チョコ等 |
| ● 補助食 | 適 | 塩羊羹、魚肉ソーセージ等 |
| ● 非常食 | 適 | カロリーメイト、練乳等 |
| ● 水筒(飲料水用) | 2L ~3L | ペットボトル可 |
| ● 保温ボトル(熱湯用) | 1 | 500ml程度 |

※山行中の栄養源(昼食)としてトレイルフードと補助食を推奨します。それ以外にお好きなものをお持ちいただいて構いませんが、時間をかけずにエネルギー補給できるものをご準備ください。

| その他 | | |
|------------------|---|---------------|
| ● 筆記用具セット | 1 | 3色ボールペン、A7メモ帳 |
| ● レジャーシート(個人サイズ) | 1 | 山中での座学時使用 |

※上記以外で、各自必要なものがあればご持参ください。

●:必須、▲:あれば持参、★:レンタル可能



| GEAR | | |
|------------------|---|--------------|
| ● 汗拭きタオル | 1 | |
| ● ポケットティッシュ | 適 | 山のトイレ 他 |
| ● 腕時計 | 1 | |
| ● ヘッドランプ&電池 | 1 | 換え電池含む |
| ● 携帯電話 | 1 | 予備バッテリー |
| ▲ ハイキングポール(ストック) | 1 | 搬送兼用 |
| ● バックパック(ザック) | 1 | 日帰り(25-30L) |
| ● バックカバー(ザックカバー) | 1 | ザックの防水カバー |
| ● ジップロック Lサイズ | 適 | 着替えなどの防水梱包用 |
| ▲ コンパス(山岳用) | 1 | |
| ※ 地形図 1:25,000 | 1 | ※現地配布 |
| ▲ エアリア(山と高原地図) | 1 | |
| ▲ GPS(スマホアプリ) | 1 | YAMAPアプリなど |
| ▲ ヘルメット | 1 | *活火山帯は推奨 |
| ▲ ホイッスル | 1 | |
| ▲ ハーネス | 1 | |
| ▲ ガイドロープ | 1 | 補助8mm×20m以上 |
| ▲ カラビナ | 6 | ワイヤーゲート |
| ▲ 環付きカラビナ | 2 | |
| ▲ スリング 120cm | 4 | |
| ▲ スリング 60cm | 2 | |
| ▲ 食器&カトラリー & カップ | 適 | ジップロックコンテナなど |
| ▲ ナイフ | 1 | 調理用 |
| ▲ バーナー&カートリッジ | | ※予備カートリッジ |
| ▲ コッフェル(クッカー) | 適 | 人数に応じたサイズ |
| ▲ トイレセット | 適 | スコップ、ペーパー、便袋 |
| ▲ 無線機 | 2 | |
| ▲ デジカメ | 1 | |
| ▲ ツェルト | 1 | 緊急避難・搬送用 |
| ▲ シュラフ(寝袋) | 1 | 宿泊時 |
| ▲ シュラフカバー | 1 | 宿泊時 |
| ▲ スリーピングパッド(マット) | 1 | 宿泊時 |
| ▲ 携帯用まくら | 1 | 宿泊時 |
| ▲ 山用座椅子 | 1 | 宿泊時 |
| ▲ タープ(ブルシー) | 適 | 細引き含む |
| ▲ グランドシート(ブルシー) | 適 | テント下敷き |
| ▲ テント | 適 | |
| ▲ アイゼン | 1 | |
| ▲ ピッケル | 1 | |
| ▲ プローブ(ゾンデ) | 1 | |
| ▲ ビーコン | 1 | |
| ▲ スノーショベル | 1 | |
| ▲ スノーソー | 1 | |
| ▲ スノーシュー/わかん | 1 | |

[装備レンタルについて]

★印のついた装備のレンタルを希望される方は、申込時に申請するか、直接担当者までご連絡ください。

その他に関しましては、下記より各自レンタルしてご持参ください。

■ 石井スポーツ レンタル山専

<https://www.rental-yamasen.com/>

■ やまどうぐレンタル屋

<https://www.yamarent.com/>