

登山 個人装備

●…個人装備/必須

更新: 2017/9/11

-メアソ(磐梯山)2017ver-

△…できれば準備

WEAR		
● 登山靴/トレッキングシューズ	1	参考に応じたスペック
● 替え靴(サンダル)	1	ビバークサイト用
△ スパッツ	1	
● 防寒着	適	ダウン、フリース等
● レインウェア	1	上下セパレート
△ サングラス	1	
● ゴーグル	1	
△ 熊鈴	1	ツキノワグマ生息域
● ニット帽	1	防寒用
● ハイキンググローブ	適	手の保護・防寒兼用
● 着替え&温泉セット	適	

FAK		
野外救急セット		※以下必要に応じて
● 消毒液	1	ポピドンヨード
● 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	解熱剤
● 下痢止め(内服薬)	1	
△ 日焼け止め	1	
● 虫よけ&虫刺され薬	1	
● マウスシールド	1	レサコ、ポケットマスク
● サムスプリント	適	
● サポーター	適	
● 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
● のこぎり	1	外傷手当用

FOOD		
● トレイルフード(ミックス)	適	フルグラ、ナッツなど
● 行動食	適	飴、塩羊羹など
● 非常食	適	
● 食糧	適	

その他		
● 登山届	1	*地域確認

GEAR		
△ ヘルメット	1	*活火山帯は推奨
△ ホイッスル	1	
△ ハイキングポール	1	搬送兼用
● バックパック(ザック)	1	日帰り40L/宿泊60L以上
● パックカバー(ザックカバー)	1	ザックサイズ
△ スタッフバッグ	適	防水バッグ
● 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	ジブロックコンテナなど
● ナイフ	1	調理用
● コンパス	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
● 腕時計	1	
● ヘッドランプ	1	※換え電池必須
● ナルゲン(水筒)	1L	左記以上
● サーモス(保温ボトル)	1	500ml程度
● 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
● 携帯電話	1	※予備バッテリー
● 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&シュラフカバー	1	宿泊時
● スリーピングパッド	1	宿泊時
● 携帯用まくら	1	宿泊時
● 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	1	ゾンデ
● 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	