

個人装備【SBS@高尾山系ver.】

更新: 2018年4月3日

●…必須 △…あれば持参 ★…レンタル可能

WEAR		
●	登山靴/トレッキングシューズ	1 防水
	替え靴(スニーカーなど)	1 ビバークサイト用
△	スパッツ/ゲーター	1 ズボンの裾の汚泥予防
●	防寒着	1 ダウン、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	1 頭部保護
△	ニット帽	1 耳と頭部の防寒
●	ハイキンググローブ(軍手など)	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
	ゴーグル	1 吹雪用
△	熊鈴	1 野生生物との遭遇予防

※着替えは、下山後や登山中の濡れ対策として1式(主に上半身・ソックス)をご準備ください。

FAK(ファーストエイドキット)		
	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・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

※以下必要に応じて

FOOD		
●	トレイルフード(兼昼食)	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
	登山届	1 *地域確認

GEAR		
●	汗拭きタオル	1 ハンドタオルなど
●	ポケットティッシュ	適 トイレ兼用
●	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	1 搬送兼用
●	バックパック(ザック)	1 傾向装備の入るサイズ
●	バックカバー(ザックカバー)	1 防水カバー
●	ジブロック 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 ワイヤークラップ
	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
	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(初日夜用)
	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(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
	のこぎり	1 緊急時用

※その他、各自必要なものはご持参ください。

[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。