

登山 個人装備

●…個人装備/必須 ▲…できれば準備 ◎…レンタル可能

更新: 2016/9/15

-メアソ2016ver.-

※その他は各自計画

WEAR		
● 登山靴/トレッキングシューズ	1	山行に応じたスペック
▲ 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
● 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		
● 消毒液	1	
テーピングテープ	2	非伸縮固定用/幅広
● 三角巾	2	
● カットバン	適	
液体絆創膏	1	
エキストラクター	1	虫さされ対応
抗ヒスタミン軟膏	1	虫さされ対応
棘抜き	1	
爪切り	1	
レスキューシート	1	
痛み止め	1	解熱剤
下痢止め	1	
▲ 日焼け止め	1	
● 虫よけ	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	適	防水用、小分け用
● トイレトペーパー/ティッシュ	1	トイレ用
▲ 便袋	適	トイレ用
スコップ 小	1	トイレ穴掘り用
のこぎり	1	外傷手当用
サランラップ	1	外傷手当用

● 食糧	適	*昼食1回分
● 筆記用具	1	3色ボールペン
登山届	1	*地域確認
レジャーシート	1	昼食・野外教室用

GEAR		
● ヘルメット	1	*活火山は必須
▲ ホイッスル	1	
▲ ハイキングポール/ストック	1	搬送兼用
● バックパック	1	日帰り40L/宿泊60L程度
● バックカバー	1	バックパックに見合ったサイズ
▲ スタッフバック	適	防水バック
ハーネス	1	
ガイドロープ	1	補助8mm×20m以上
カラビナ	6	
環付きカラビナ	2	
スリング 120cm	4	*本数分のからびな
スリング 60cm	2	*本数分のからびな
ロープスリング	2	ブルージック用
食器&カトラリー&カップ	適	
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	1	*交換電池必須
● 腕時計	1	
● ヘッドランプ	1	*交換電池必須
● 水筒(ナルゲン)	1	2L以上必須
● トレイルフード(行動食)	適	塩分、糖分補給
● 非常食	適	カロリーメイトなど
ストーブ	1	キャンピングバーナー
コップ	1	クッカー
● 携帯電話	1	*予備バッテリー
無線機	2	
デジカメ	1	
布テープ	1	テーピング代用
▲ 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
アイゼン	1	
ピッケル	1	
ゾンデ	1	
ビーコン	1	
スノースコップ	1	
スノーソー	1	
スノーシュー/わかん	1	