

# 登山 個人装備

-SBS vol.5(2017)ver-

●…個人装備/必須

△…できれば準備

更新:

2017/10/13

## 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(兼昼食)	適	フルグラ、ナッツ、チョコ等
●	行動食	適	飴、塩羊羹 等
●	非常食	適	カロリーメイト、練乳等
	食糧	適	

※昼食はトレイルフード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用意ください。

## その他

●	筆記用具セット	1	3色ボールペン、A7メモ帳
●	ピクニックシート	1	座学時使用
	登山届	1	

## 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	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
△	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	ジロックコンテナなど
	ナイフ	1	調理用
●	コンパス	1	※レンタル可
●	地形図 1:25,000	1	※現地配布
	エリア (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)	2L	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
	グラウンドシート(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	