

参考装備表

コロンビア登山学校 テント泊

NO	品名	数量	チェック	備考
1	登山靴	1足	◎	防水性のあるハイカットシューズを推奨。
2	ストック（2本）	1組	○	バランスを取ったり、長い下りの時など、膝への負担を軽減
3	ザック（50-60）	1個	◎	テント泊装備がすべて入るもの。または外付けできるもの
4	テント（1～2人用）	1組	◎	お持ちでない方はレンタルしてください。レンタル先は一番下に記載
5	シュラフ（寝袋）	1組	◎	3シーズン用（春、夏、秋養）
6	シュラフマット	1個	◎	ロール式の銀マットなど。寝袋の下に敷くものです。膨らますタイプ等
7	シュラフカバー	1個	○	夜露やテント内の湿気からテント内の濡れを防ぐもの
8	テントマット	1組	○	テント内の床面に敷くもの。銀マットなど
9	コッヘル	1組	◎	浅いものと深いものがあると便利。
10	バーナー & 燃料	1個	◎	燃料は新品なら1個。
11	食器	適量	◎	ナイフ、カップ、箸やフォーク、スプーン。皿。コッヘルで併用も可能
12	ウォーターボトル	1個	○	調理用の水を入れるもの。ハイドレーションでも代用可能
13	アウターシェル	1組	◎	雨具兼用になるオーバージャケット&パンツ。防水性・透湿性のあるもの 防寒、暴風にもなるものがよい。
14	ミッドレイヤー （中間着）	適数	◎	行動用の薄手のフリースやシャツ等から、防寒用の厚手のフリースや薄手の 羽毛服等の組み合わせ。ウール・化学繊維系のズボンやタイツ等の組み 合わせ。軽く、暖かく、温度調整のし易いもの。綿製品は不可。
15	ファーストレイヤー （下着）	1組	◎	ポリエステル系素材によるロングスリーブ、ロングタイツが望ましい。汗 などの水分の速乾性と動きやすさの両立したもの。綿製品は不可。ショーツ 等もこれに準ずる。
16	靴下	適数	◎	パイル状のものが、保温性、クッション製に優れている。素材はファース トレイヤーに準ずる（予備もあると便利）
17	薄手の手袋	1双	○	テントを張るときにも便利。軍手もあるとよい。日よけや夏場の防寒用
18	帽子	適数	○	登山時に使用するもので当日の天候によってはツバの付いた日よけ用のも
19	サングラス	1個	◎	強い陽射し（紫外線）から目を守ります。コロナ対策としても必携。
20	水筒	1個	◎	1.5ℓ以上の容量もの。ハイドレーションも便利。ジェル飲料も可
21	テルモス	1個	△	行動中や夜間テント内で温かい飲み物があると便利。疲労時に有効。
22	日焼け止めクリーム	適量	○	日焼け防止や、唇荒れ防止に。リップクリーム等も便利。
23	ヘッドランプ	1個	◎	予備電池も必要です。照度200ルーメン以上のもの。
24	医薬品	適量	△	持病薬の他、鎮痛剤、外傷薬、感冒薬、整腸薬、胃腸薬等
25	トイレットペーパー	適量	◎	ウェットティッシュもあると便利。使用後のペーパーを入れる袋も必要

26	コロナ対策グッズ	適量	○	マスク数枚、手指除菌ジェル等、ごみ袋（ジップロックも可）、携帯トイ
27	朝食・夕食・行動食	適量	◎	お湯を注ぐだけでできる軽量のドライフーズが便利。スティック飲料やティーパックなど。行動食は高カロリーなものでご自身が食べやすいもの。

◎必携 ○あった方が良い △なくても困りませんがあった方が便利 ×不要
この装備表は絶対的なものではありません。ご参加の皆様で工夫してお持ちください。

【 レンタルについて 】

★装備のレンタルは 山道具レンタル屋さんへ直接お申込みをお願いします。

<https://www.yamarent.com/> アドベンチャーガイズのクーポンコード「advq」をお伝えください。

レンタル代総額¥5,000 以上で10% 割引となります。