

装備表 秋山岩稜系

NO	品名	チェック	備考
1	登山靴	◎	岩稜系に適したソールが固めのもの。防水透湿性が高いもの。
2	トレッキングポール	○	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する。
3	ザック (35~40L)	◎	行動食含めすべてが入る容量。
4	ヘルメット	◎	登山用の軽量なもの
5	アウターシェル (1番外側のウェア)	◎	防水性・透湿性が良く蒸れにくい素材。ゴアテックスなど。防寒用とレインウェアとして兼用。上下セパレートのもの。
6	ミッドレイヤー (中間着)	◎	行動用に薄手のフリースやシャツ等。メリノウールなどおススメ。透湿速乾性のある素材のもの。体温調整がしやすい襟元がジッパー付がおすすめ。
7	ファーストレイヤー (下着)	◎	綿製品は不可。ポリエステル系素材などのロングスリーブ、ロングタイツが望ましい。速乾性と動きやすさを両立したもの。ショーツ等もこれに準ずる。
8	防寒着	◎	薄手のインナーダウンなど。山小屋内で寒い時なども有効。
9	ソックス	◎	パイル上のものが保温性、クッション性に優れている。素材はファーストレイヤーに準ずる。
10	帽子	○	日よけと防寒用の2種類。薄手のウール素材や薄めのネックウォーマーで防寒用にもできる。BUFFなどもおすすめ。
11	手袋 (革製推奨)	◎	5本指のサイズがぴったり合っているもの。手の保護と防寒用2種類。岩場を通過するときなどに手の保護になる。滑りやすいのでフリースや軍手は不可。
12	サングラス	◎	日差しや雪上の反射からの目の保護のため。
13	ヘッドランプ	◎	夜間や非常時に使用。200ルーメン以上のもの。
14	ウォーターボトル	◎	1.5~2Lぐらい必要。両手が空くのでハイドレーション推奨。
15	サーモス	○	温かい飲み物用。疲労時など温かい飲料が少量でもあると便利。
16	日焼け止めクリーム	○	日焼け防止に。リップクリームもあるとベター。
17	着替え	○	予備としてご自身で判断してください。下山後用など。
18	医薬品	△	持病薬、鎮痛剤、胃腸薬、解熱剤など。ガイドから薬はお渡しできません。体温計など。
19	インナーシート	△	シート代わりに使用。手ぬぐいやタオルで枕や襟元をカバーでも良い。
20	行動食	◎	行動中の食べ物。軽量かつハイカロリーなもの。
21	健康保険証	○	現地で病院へ行く時用として。
22	衛生用具	○	除菌シートやジェル。ごみ袋。携帯トイレ、使い捨て手袋など

◎→必携 ○→あった方が良い △→なくても困らない

基本的な装備リストです。各自で工夫してご準備下さい。