

## 装備表 コロンビア登山学校@雨飾山

NO	品名	チェック	備考
1	登山靴	◎	ミッドカットまたはハイカットのもの。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	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。
5	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。
6	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。
7	防寒着	◎	薄手のインナーダウンなど。休憩時など寒い時に有効。
8	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。
9	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。
10	手袋	○	防寒用にあると便利。薄手の5本指のもの。フリースやウール素材は滑りやすいので、岩をつかんだり触って登るときは不向き。
11	サングラス	◎	日差しや雪上の反射からの目の保護のため。
12	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。
13	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。
14	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。
15	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。
16	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。
17	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。
18	トイレットペーパー	○	山の中で用を足すときのため。使用後の紙を入れる袋も必要。すべて持ち帰ります。
19	行動食	◎	行動中の食べ物。軽量かつハイカロリーなもの。
20	健康保険証	○	現地で病院へ行く時用として。
21	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。