

## 【コロンビア登山学校 装備表】岩稜系登山

NO	品名	チェック	備考
1	登山靴	◎	岩稜系に適したソールが硬めのもの。防水透湿性が高いもの。
2	トレッキングポール2本	○	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。登山中の荷物は各自で背負います。
4	ハーネス	◎	安全確保のため必要。登山用でサイズの合ったもの。
5	環付きカラビナ	○	お持ちの方はご持参下さい。
6	ヘルメット	◎	登山用の軽量なもの。
7	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。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。
8	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。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。綿製品は不可。
9	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。
10	防寒着	◎	薄手のダウンなど。山小屋や休憩時など寒い時に有効。
11	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。
12	帽子	○	日を遮るものと防寒用の2種類。ヘルメットの下にかぶれるビーニーなどで兼用も可能。
13	手袋 (革製推奨)	○	5本指。薄手でサイズがぴったりなもの。防寒用としても有効。鎖場やはしご、岩場での手の保護用。フリース素材や軍手は不可。
14	サングラス	◎	日差しや雪上の反射からの目の保護のため。
15	ヘッドランプ	◎	夜間や非常時用。200ルーメン以上のもの。電池は新品にする。
16	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。
17	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。
18	行動食	◎	行動中の食べ物。軽量かつハイカロリーなもの。
19	日焼け止めクリーム	◎	日焼け防止に。リップクリームも推奨。
20	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。
21	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。
22	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。
23	健康保険証	○	現地で病院へ行く時用として。
24	衛生用具・洗面用具	○	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。

★レンタルが必要な方は「やまどうぐレンタル屋」さんでアドベンチャーグッズのクーポンコード「advg」をご利用下さい。レンタル代¥5,000以上で10%引きになります。