

## 【コロンビア登山学校 装備表】 雪山登山

| NO | 品名                    | チェック | 備考  |
|----|-----------------------|------|---|
| 1  | 登山靴                   | ◎    | アイゼンを装着可能な雪山用登山靴。   |
| 2  | トレッキングポール2本           | ◎    | 伸縮タイプが便利。雪山用バスケット付き。  |
| 3  | アイゼン                  | ◎    | 10～12本爪で靴底全部をカバーするもの、   |
| 4  | ピッケル                  | ◎    | 縦走用   |
| 5  | 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。  |
| 6  | 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。  |
| 7  | 環付きカラビナ2枚             | ◎    | 厚手の手袋を装着したまま操作できる大きさのもの。  |
| 8  | ヘルメット                 | ◎    | 登山用の軽量なもの。  |
| 9  | アバランチビーコン             | ◎    | 雪山登山講習会では必携です。  |
| 10 | アウターシェル<br>(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。                         |
| 11 | ミッドレイヤー<br>(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。         |
| 12 | ファーストレイヤー<br>(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。 |
| 13 | 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。   |
| 14 | 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。                            |
| 15 | 帽子                    | ◎    | 目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ニットのビーニーなどで兼用も可能。                          |
| 16 | 目出帽など                 | ○    | 防寒対策用。顔と首を覆えるもの。  |
| 17 | 厚手の手袋                 | ◎    | 雪山用など厚さを変えて複数あると便利。5本指、3本指など。   |
| 18 | 薄手の手袋                 | ◎    | 天気が良い時や登山以外に便利。紛失し易い為、複数あるとよい。  |
| 19 | ゲイター                  | △    | ロングスパッツ。靴の中に雪が入らないようにするためとパンツの裾にアイゼンをひっかけて裂けないようにするため。                |
| 20 | サングラス                 | ◎    | 日差しや雪上の反射からの目の保護のため。  |
| 21 | ゴーグル                  | ○    | 吹雪の時に必要。サングラスの代わりにも使用可能。  |
| 22 | 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。  |
| 23 | 水筒・サーモス               | ◎    | 温かい飲み物用も必要。保温力の高いもの。  |
| 24 | 行動食                   | ◎    | 軽量かつハイカロリーなもの。寒冷地で食べやすいもの。  |
| 25 | インナーシート               | △    | 山小屋の寝具が気になる方はご持参ください。宿泊がある場合のみ。                                       |
| 26 | 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。  |
| 27 | 着替え                   | ○    | 予備としてご自身で判断してください。汗冷え防止や下山後用など。                                       |
| 28 | 医薬品・衛生用品              | ○    | 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。除菌シートやジェル、ごみ袋、使い捨て手袋等。        |
| 29 | 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。携帯トイレ。                          |
| 30 | 健康保険証                 | ○    | 現地で病院へ行く時用として。  |

◎→必携    ○→あった方がよい    △→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。