

雪山リーダーコース F4「雪山リーダーとしての安全登山の知識と技術」 装備表

■登山装備

品目	数	備考
防寒用帽子	1	ニット帽、 バラクラバ(目出帽)等
アウタージャケット	1s	雨具で代用可
アウターズボン		
防寒着	1	
雪山用の中間着	1s	
雪山用の下着	1s	
雪山用の靴下	2s	予備の靴下含む
雪山用登山靴	1	
雪山用グローブ (手袋)	2s	材質によりオーバー手袋も必要、予備手袋含む
ロングスパッツ	1s	
ザック	1	60リットル程度以上
ヘルメット	1	
サングラス	1	またはゴーグル
地形図 (※該当地域のもの。受講者にお知らせします。)	1	国土地理院発行 1:25,000 が望ましい ※プリントアウトしたものは縮尺を入れること
コンパス	1	プレート付タイプ
筆記用具	1	
ヘッドランプ	1	予備の電池含む
時計	1	

■宿泊・炊事装備

品目	数	備考
個人用マット	1	
シュラフ	1	
シュラフカバー	1	
テント一式	1s	
雪袋	適	雪を入れる袋

■登攀装備

品目	数	備考
安全環付きカラビナ	4	
カラビナ	6	

品目	数	備考
行動食	適	2日目
行動中の飲料水	適	テルモス
非常食	1	
アイゼン	1s	12本爪
ストック	1s	
ピッケル	1	
わかん	1	
雪崩ビーコン	1	
プローブ	1	
ショベル	1	
ナイフ	1	
ホイッスル	1	
ライター	1	
日焼け止め等	1	リップクリーム等
ロールペーパー類	適	個人用
救急用品	適	持病薬、三角巾、テーピングテープ等
健康保険証	適	写してよい
非常用品	適	ガムテープ、細引き等
携帯用トイレ	適	

品目	数	備考
個人用食器	適	食器・箸・コップ等
洗面用具	適	歯ブラシ等
昼食・夕食・朝食	適	日数分
ストーブ	1	
ガスカートリッジ	適	1個以上

品目	数	備考
ソウンスリング	適	120㌢×2 60㌢×2 150㌢以上×2

ご不明な点があれば山岳総合センターへお問い合わせください。