

## 無雪期登山個人装備リスト(岩登り、沢登りを含む)

大阪府山岳連盟「山スクール」作成

(無印:不要、△:必要に応じ準備、○:必須)

	装備	備考	T-1	T-2	A-1	A-2
服装	ザック	30～50L程度、内側に防水の袋	30-40L	40-50L	30-40L	30-40L
	登山靴	防水性、無雪期縦走用	○	○	○	○
	雨具	ゴアテックス等、防水透湿性素材、セパレート	○	○	○	○
	行動着(上下)	フリース、化繊等、吸湿速乾性素材(綿は不可)	○	○	○	○
	下着(上下)	化繊のTシャツ等、吸湿速乾性素材(綿は不可)	○	○	○	○
	靴下	化繊	○	○	○	○
	帽子	日除け帽、バンダナも可	○	○	○	○
	手袋	防寒用(晩秋など)	○	○	○	○
	防寒着	ダウンジャケット長袖、フリースなど	○	○	○	○
登攀 装備	ヘルメット	クライミング用、サイズを調節できるもの(冬季にも使用する)		○	○	○
	ハーネス	レグループのサイズが調節できるもの(冬季にも使用する)		○	○	○
	クライミングシューズ	最初の1足はアルパイン用、長時間履くことができるサイズ			○	○
	ロープ	ダブルロープ(8.2～9.0mm)、50m			○	○
	シュリング(60cm)			3本	3本	5本
	長シュリング(120cm)			1本	2本	2本
	ロープシュリング	フリクションヒッチ用、6mmのロープシュリング、3mで2本分		2本	2本	2本
	カラビナ(ノーマルゲート)			3個	6個	12個
	安全環付カラビナ	スクリューゲート、確保器用1個とセルフビレー用1個を含む		1個	3個	3個
	アプミ、フィフィ	人工登攀などで使用する				○
	確保器	懸垂下降でも使う			○	○
	手袋	確保用		軍手	革手袋	革手袋
	沢登り用の靴	地下足袋と草鞋でも可			○	○
生活 用品	シュラフ	ダウン(夏用または3シーズン用)			○	○
	シュラフカバー	ゴアテックス		○	○	○
	マット	エアーマット(半身サイズ)、厚手マット(半身サイズ)		○	○	○
	銀マット	幅50cm(幅1mの銀マットを縦半分に切る)			○	○
	食器・箸		○	○	○	○
	ガスヘッド				○	○
	ガスカートリッジ				○	○
	ポリタンク	1.0ℓ×2個、プラティパスでも可	○	○	○	○
	ナイフ		○	○	○	○
	ライター		○	○	○	○
	ロールペーパー		○	○	○	○
	個装袋	30～40L程度	○	○	○	○
その他	ヘッドランプ	予備電池 1set(非常用セットとは別)	○	○	○	○
	コンパス	プレート付き、使用可能最低温度-40℃のもの(冬季も使用)	○	○	○	○
	地図・ルート図	2万5千分の1地図、登山地図	○	○	○	○
	サングラス		○	○	○	○
	日焼け止め	リップクリーム含む	○	○	○	○
	ツェルト	ビバーク用			○	○
	非常用セット	メタ(メタ台)、マッチ、ライター、レスキューシート、予備電池、非常食	○	○	○	○
	緊急連絡カード	山スクールで渡す	○	○	○	○
	テーピングテープ		○	○	○	○
	常備薬、簡易救急セット		○	○	○	○
	健康保険証	コピー不可	○	○	○	○
	山行計画書		○	○	○	○
	筆記用具		○	○	○	○
	時計		○	○	○	○
	携帯電話		○	○	○	○
	タオル		○	○	○	○
	貴重品		○	○	○	○
	ビニール袋	2枚(ゴミ袋用)	○	○	○	○
	カメラ	希望者	○	○	○	○
	温泉セット	車にデポ	○	○	○	○

※登攀装備はパーソナル委員会の例会でも使用するの、持っておいたほうが良い。

## 冬山登山個人装備リスト(無印:不要、△:必要に応じ準備、○:必須)

大阪府山岳連盟「山スクール」作成

	装備	備考	T-1	T-2	A-1	A-2
服装	アウターシェル(上)	T-1、T-2: 雨具(防水透湿性素材) A-1、A-2: 冬期用アウターシェル(防水透湿性素材) 中綿・保温材のないものが望ましい	○	○	○	○
	アウターシェル(下)	T-1、T-2: 雨具(防水透湿性素材) A-1、A-2: 冬期用アウターシェル(防水透湿性素材)	○	○	○	○
	行動着(上)	フリース薄手、アウターシェルが薄い方は厚手を検討する	○	○	○	○
	行動着(下)	冬期用(起毛、2重など)	○	○	○	○
	下着(上下)	メリノウール推奨、寒がりの方は厚手	○	○	○	○
	ウール靴下(2set)	ウール 冬期用	○	○	○	○
	ウール手袋(2set)	ウール 冬期用	○	○	○	○
	ニット帽または高所帽	冬期用	○	○	○	○
	目出帽	冬期用 厚手 メリノウール2重タイプ推奨 薄手の方は2枚重ね	△	△	○	○
	防寒着	ダウンジャケット長袖、フリース中厚など	○	○	○	○
	タイツ	メリノウール・化繊、ヤッケやズボンが薄い方は最初から履く	△	△	○	○
※雪山 装備	ザック	30～60L程度、内側に防水の袋	30～40L	50～60L	45～60L	45～60L
	冬期用登山靴	冬期用レザーブーツ、プラスチックブーツ	△	○	○	○
	ビッケル	一般縦走用		○	○	○
	アイゼン	T-1、T-2: 8～12本爪アイゼン A-1、A-2: 前爪のある12本または10本爪アイゼン	○	○	○	○
	ワカン	木製またはアルミ合金			○	○
	ロングスパッツ	冬期用登山靴につけられるもの	○	○	○	○
	オーバーミトン	3本指、丈の長いもの	○	○	○	○
	スコップ				△	○
	ビーコン、ゾンデ棒	必要になったとき			△	○
生活 用品	シュラフ	ダウン(冬用)		△	○	○
	シュラフカバー	ゴアテックス		○	○	○
	マット	エアーマット、厚手マット		△	○	○
	銀マット			△	○	○
	食器・箸		○	○	○	○
	ガスヘッド				○	○
	ガスカートリッジ				○	○
	ポリタンク	1.0ℓ×2個、プラティパスのときは保温に注意(ロートが必要)	○	○	○	○
	テルモス(約500ml)	保温水筒	○	○	○	○
	ナイフ		○	○	○	○
	ライター		○	○	○	○
	ロールペーパー		○	○	○	○
	個装袋	35～40L程度	○	○	○	○
その他	ヘッドランプ	予備電池 1set(非常用セットとは別)	○	○	○	○
	コンパス	プレート付き、使用可能温度-40℃～のもの	○	○	○	○
	地図・ルート図	2万5千分の1地図、登山地図	○	○	○	○
	サングラス		○	○	○	○
	日焼け止め	リップクリーム含む	○	○	○	○
	ツェルト	ビバーク用			○	○
	非常用セット	メタ(メタ台)、マッチ、ライター、レスキューシート、予備電池、非常食	○	○	○	○
	緊急連絡カード	山スクールで渡す	○	○	○	○
	テーピングテープ		○	○	○	○
	常備薬、簡易救急セット		○	○	○	○
	健康保険証	コピー不可	○	○	○	○
	山行計画書		○	○	○	○
	筆記用具		○	○	○	○
	時計		○	○	○	○
	携帯電話		○	○	○	○
	タオル		○	○	○	○
	貴重品		○	○	○	○
	ビニール袋	2枚(ゴミ袋用)	○	○	○	○
	カメラ	希望者	○	○	○	○
温泉セット	車にデポ	○	○	○	○	

※雪山装備はパーソナル委員会の例会でも使用するので、持っておいたほうが良い。