

| 食事              |            |                  |           |         |          |         |    |    |    |
|-----------------|------------|------------------|-----------|---------|----------|---------|----|----|----|
| 朝食              |            | 0                | 食分        | 行動食     | 昼食兼用分    | 適量      | 食分 |    |    |
| 昼食              |            | 0                | 食分        | 非常食     |          | 1       | 食分 |    |    |
| 夕食              |            | 0                | 食分        | 個人コンロ   |          | -       |    |    |    |
| 個人装備            |            |                  |           |         |          |         |    |    |    |
| 分類              | 内容         | 内訳               | 備考        | 分類      | 内容       | 内訳      | 備考 |    |    |
| 着衣              | 下着上下       | ウールor化繊          | ○         | 非常時     | 非常セット    | (※)     | △  |    |    |
|                 | 長袖シャツ      | ウールor化繊          | ○         |         | ホイッスル    |         | △  |    |    |
|                 | 中間着        |                  | ○         | 生活      | シュラフ     |         | ×  |    |    |
|                 | ズボン        | ウールor化繊          | ○         |         | シュラフカバー  |         | ×  |    |    |
|                 | 帽子         | 耳まで保護            | ○         |         | 個人マット    |         | ×  |    |    |
|                 | 目出帽        |                  | △         |         | 携帯コップ・食器 |         | ×  |    |    |
|                 | 手袋         | ウール              | ○         |         | 箸、スプーン   |         | ×  |    |    |
|                 | 靴下         | ウール              | ○         |         | ライター     |         | △  |    |    |
|                 | 登山靴        | 8本爪以上アイゼンが装着できる靴 | ○         |         | 飲料水      | 1L程度    | ○  |    |    |
| 携行着             | (上)アウターシェル | 雨具可              | ○         |         | 保温ボトル    | お湯500ml | ○  |    |    |
|                 | (下)オーバーズボン | 雨具可              | ○         | ヘッドランプ  |          | ○       |    |    |    |
|                 | 防寒着        |                  | ○         | 予備電池    |          | ○       |    |    |    |
|                 | 替え手袋       | ウール              | ○         | ロールペーパー |          | ○       |    |    |    |
|                 | 替え靴下、下着    | ウール              | ○         | ナイフ     |          | △       |    |    |    |
|                 | オーバーグローブ   |                  | △         | ビニール袋   |          | ○       |    |    |    |
|                 | ロングスパッツ    |                  | ○         | 携帯トイレ   |          | △       |    |    |    |
|                 | サングラス      |                  | ○         | その他     | 地図・コンパス  |         | ○  |    |    |
| 雪上用具            | アイゼン       | 8本爪以上            | ○         |         | 山行計画書    |         | ○  |    |    |
|                 | ピッケル       |                  | △         |         | 事故カード    |         | △  |    |    |
|                 | ストック       |                  | △         |         | 保険証      |         | ○  |    |    |
|                 | ワカン        |                  | ×         |         | 筆記具      |         | ○  |    |    |
| 登攀具             | ヘルメット      |                  | ×         |         | 時計       |         | ○  |    |    |
|                 | ハーネス       |                  | ×         |         | 日焼止、リップ  |         | ○  |    |    |
|                 | エイト環       |                  | ×         |         | 持病薬      |         | ○  |    |    |
|                 | スリング       | 60cm             | ×         |         | 携帯電話     |         | ○  |    |    |
|                 |            | 120cm            | ×         |         | 予備バッテリー  |         | ○  |    |    |
|                 | カラビナ       | ノーマル             | ×         | 入浴セット   |          | ×       |    |    |    |
|                 | 安全環付       | ×                | ※レスキューシート |         |          |         |    |    |    |
| 共同装備            |            |                  |           |         |          |         |    |    |    |
| 装備              | 内訳         | 数量               | 抛出        | 歩荷      | 装備       | 内訳      | 数量 | 抛出 | 歩荷 |
| テント本体           |            | 0                |           |         | ロープ      | 補助用30m  | 1  | 吉田 | 吉田 |
|                 |            | 0                |           |         | スコップ     | 緊急用     | 0  | 未定 | 未定 |
| " フライ<br>(積雪期用) |            | 0                |           |         | スノーソー    |         | 0  |    |    |
|                 |            | 0                |           |         | GPS      | 緊急用     | 1  | 吉田 | 吉田 |
| " ポール           |            | 0                |           |         | ココヘリ     | 緊急用     | 1  | 吉田 | 吉田 |
|                 |            | 0                |           |         | 救急薬      | 緊急用     | 1  | 別所 | 別所 |
| テントマット          |            | 0                |           |         | ツェルト     | 緊急用     | 1  | 吉田 | 吉田 |
| 竹ペグ             |            | 0                |           |         | トランシーバー  | 連絡用     | 0  | 未定 | 未定 |
| ガスヘッド           | 緊急用        | 1                | 吉田        | CL,SL   | スノーバー    |         | 0  |    |    |
| カートリッジ          | 緊急用        | 1                | 吉田        | CL,SL   | 標布       |         | 0  |    |    |
| コップ             | 緊急用        | 1                | 吉田        | CL,SL   | 細引き      |         | 0  |    |    |
| 鍋敷              |            | 0                |           |         | 雪袋       |         | 0  |    |    |
| ポリタンク           |            | 0                |           |         | 雑巾       |         | 0  |    |    |
| 補修用具            |            | 0                |           |         | たわし      |         | 0  |    |    |

△=自由、もしくはCLの事前指示に従う。