装備リスト　（厳冬期・山小屋1～2泊・高山）

WITH NATURE

カテゴリー			装備名	数量	備考
必須	ウェア／シューズ類	行動着	ハードシェル　上	1	防風と防水透湿等の機能を有するジャケット（GORE-TEX製・中厚手以上を推奨）
			ハードシェル　下	1	防風と防水透湿等の機能を有するパンツ（GORE-TEX製・中厚手以上を推奨）
			中間着 上	1	速乾性あるフリースや中綿入り（化繊綿）のジャケットを推奨。 ソフトシェルなどでも代用可能。寒がりの方は、厚めや重ね着を･･･
			肌着(ベースレイヤー)上	1	速乾性あるウールや化繊系生地の「長袖シャツ」(厚手)を推奨。
			肌着(ベースレイヤー)下	1	速乾性あるウールや化繊系生地の「タイツウェア」(厚手)を推奨。
			下着 上下	1	速乾性の高い化繊系の生地のものを推奨。 「メッシュレイヤー」と呼ばれる通気性にも優れる衣類が理想的。
			靴下(厚手)	1	厚手・極厚のモノ。冷えが心配な人は、薄手のインナーソックスで重ね履き。
		アクセサリー	サングラス	1	雪山での紫外線対策（雪目防止）として必須。
			アウター・グローブ	1	インナーグローブと組み合わせて利用。防水透湿製のモノ（GORE-TEXなど）。 リーシュ（手首とのつなぎ紐）付きのモノを推奨。
			インナー・グローブ	1	アウターグローブと組み合わせて利用。フリースやニット製のもの。
			時計	1	防水機能が高く、衝撃にも強く、高度計のついたスポーツウォッチを推奨。
			ゲイター（スパッツ）	1	靴の中への積雪侵入を防ぐ、アイゼンの爪からシェル（ズボン）を守る。 足の甲から膝下まで覆えるもの、厚手の防水・透湿素材（GORE-TEXなど）
		靴(歩行用)	積雪対応シューズ	1	中綿入りの耐寒・防水シューズ（4シーズン・シューズなど）。 アイゼンに対応できるモノ。
		予備防寒具	ダウン またはフリース	1	山頂など標高の高い場所、風の強い場所などで、予想以上の冷えに対応。 低体温症を防止するために、必ずザックに1つ忍ばせる。 山小屋での寝泊まり時にも有効。寒がりの人は厚めや重ね着を･･･
			靴下(厚手)・予備	1	メインの靴下が濡れた場合に使用（凍傷防止）
			アウター・グローブ	1	メインのアウター・グローブが濡れた場合に使用（凍傷防止）
			インナー・グローブ	1	メインのインナー・グローブが濡れた場合に使用（凍傷防止）
			バラクラバ（目出し帽）	1	稜線など、特に風が強い場所で活用。
	行動用ギア／ツール類	ザック／収納	メインザック	1	容量40L～60Lが目安。 サイド・ポケットや背面メッシュなどは、積雪時は不適。
			ザックカバー	1	降雨や濡れに備える。インナー・カバーでの代用も可。
		転倒・滑落防止（登攀・下降補助）	アイゼン（クランポン）	1	12本爪のモノ。 装着方式はセミワンタッチでも、ワンタッチでも、あるいはベルト式でも可。
			アイゼン（クランポン）ケース	1	アイゼンの収納ケース。
			ピッケル	1	ヘッドを持ってぶら下げ、足首下ぐらいにスピッツェが届くもの推奨。 縦走用でも、ミックスルート用でも可。★収納用のカバーも忘れずに!
			ヘルメット	1	転倒・滑落時、あるいは落石・落氷があった場合に頭部を保護。
			ハーネス	1	アンザイレン歩行やセルフビレイなどで、自身の身体と補助装置を連結。
			スリング	4	アンザイレン歩行やセルフビレイなどで、自身の身体と補助装置を連結。 120cm×2、60cm×2。
			カラビナ	4	アンザイレン歩行やセルフビレイなどで、自身の身体と補助装置を連結。 安全環付きHMS型（大きめ）×2、普通型×2。
			ピッケル・リーシュ	一式	手首とのつなぎ紐、及び 身体とのつなぎ紐。 （スリングとカラビナでも代用可）
		吹雪対策	ゴーグル	1	風雪が強い場合、サングラスの代りに使用。
		計画ナビゲーション	地図・マップケース・コンパス	一式	スマホ・アプリも利用可能ですが、低温下のためバッテリー切れに注意が必要。
		緊急時用	ヘッドランプ+予備電池	1	道迷いや下山遅れなど、野外での緊急時に備えます。 特に、病人や負傷者が出た場合、あるいはそうした人に遭遇した場合などは、 日没までに下山できるとは限りません。
	水／食料	飲料水	保温ポット（サーモス・ボトル） または　水ボトル(広口を推奨)	1L以上	ハイドレーションはNG（凍結）。細口ボトルも凍結の可能性あり。 お湯と水の双方持参を推奨。
		行動食	チョコレート、クッキー、パンケーキ せんべい、ナッツ類、ドライフルーツ 塩飴、梅菓子など	適宜	手軽に口にできて、カロリーの高いモノを推奨。1時間に1回は補給するつもりで準備。 甘い／酸っぱい／塩辛い…ものをバランスよく。 栄養補給用のジェルやサプリメントなども有効。
		主食	行動時間中の朝食・昼食など	適宜	初日の昼食、二日目の昼食　⇒計2食分を用意。 おにぎりやお弁当など水分を含む食べ物は、凍結の可能性大。 菓子パン、調理パンなどが一般的。
	衛生／救急	薬品	イマージェンシー・キット	適宜	絆創膏、滅菌ガーゼ、包帯、消毒液など、基本的な医薬用キットは当方で用意。 ご自身が服用する飲み薬などは、ご自身の必要に応じてご準備ください。
			日焼け止め／リップクリーム	適宜	雪山は、曇天でも紫外線がかなり強いです。
		汗拭き	大きめのハンカチ タオルや手ぬぐい	1	山歩きの運動は、冬でも想像以上に発汗します。 特に汗かきの人は、予備も含めて準備。
		ペーパー類	トイレットペーパーやティッシュ	適宜	トイレットペーパーは数巻してラップやジプロックに包んでおくと便利。 ポケットティッシュなども可。
			ウェットティッシュ	適宜	食事の際・手などを拭くとき、食後・食器類を片付ける(拭く)ときなどに使用。
		ゴミ袋	ビニール袋、レジ袋など	適宜	自分で出したゴミは自分で持ちかえるのが、野外活動のルール。 分別用、あるいは汚れ物入れ用など、複数枚準備しておきましょう。
	携行品	貴重品	財布・現金／定期／鍵 携帯機器／カメラ･･･など	適宜	サコッシュやポーチなどにまとめて収納しておくと便利。 ただし、冬期山行中はザック内収容がベター。肌身から離さないようにしましょう。
		書類	保険証(写)	1	不慮の事故(ケガ、病気)のとき、医療機関にかかった場合に必要となります。 野外活動保険(あるいは山岳保険)の契約会社、証書番号なども記載しておきましょう。 ★アイゼン・ピッケルを使う登攀は、それに対応した保険が必要となります。
			筆記用具	一式	山行の記録だけでなく、緊急時・連絡事項のメモなどにも使用する場合があります。

★次ページに「オプション装備」を掲載しております！

カテゴリー			装備名	数量	備考
オプション（任意）	行動用ギア／ツール類	転倒・滑落防止	アイゼン（クランポン）ケース	1	アイゼンの収納ケース。
			軽アイゼン（ORチェーンスパイク）	1	12本爪アイゼンを装着するほどでない凍結・積雪路面で使用。
		歩行補助	トレッキングポール	1	雪上歩行でバランスをとるために有効。通常は左右2本。 末端はスノー・バスケットが必要。
		緊急時用	予備バッテリーとコネクター	適宜	スマホの電池切れ（低温下）などに対応。
		ザック／収納	スタッフザック	適宜	ザック内の小分け収納などに便利。 着替え衣類などを濡れや凍結から守るためにも有効。
	給水 調理／食事	調理器具	バーナー／クッカー／コッフェル	1	穏やかな天候であれば、野外でのクッキングも可能。 またビバークなどの非常事態にも対応できる。
		テーブルウェア	コップ／マグカップ	1	ご自身の飲料用。温かいスープ（インスタント）やコーヒーを摂るために使用。
			ボウル／皿	適宜	ご自身の食事用。
		カトラリー	箸／フォーク／スプーンなど	適宜	
	ウェア ／シューズ類	予備防寒具	中間着 下（ズボン）	1	予想以上に冷えた場合の予備として使用。速乾性の高い化繊製が理想的。 トレッキングパンツ（中厚手以上）or 専用の中間保温着（フリースタイツ等）。
			ネック・ゲイター	1	首回りを暖める。風が強い場所など、予想以上の冷えに対応。 フード付きのウェア（上）等で代用できるようであれば不要。
		着替え	下着／靴下 普段着(上下)など	適宜	汗で汚れた下着や衣類で帰りたくない場合は、用意しましょう。
		替え靴	スニーカーやサンダルなど	一式	汗で湿った靴、重い冬靴で帰りたくない場合は、用意しましょう。
	衛生／救急	洗面・洗顔	歯ブラシなど	一式	歯磨き・歯ブラシ、男性は髭剃りなど･･･必要に応じて。
		入浴セット	タオル／バスタオル他	一式	下山後、麓の入浴施設で利用します。 制肌・整髪料や制汗剤なども含め、ご自身の必要なものを用意。
		応急対策	薬品以外の備品類	適宜	身体の緊急保温、靴やザックの破損などの際に使用可。 イマージェンシー・シート、テーピング、細引き紐など。
		保温用品	携帯カイロ	適宜	寒がりの方は、山頂などで予想以上に冷えた場合などに備えましょう。
		汚れ落とし ／濡れ拭き	ボロ布など	適宜	靴の汚れ落しだけでなく ストック、アイゼン、ピッケル…などの濡れ拭きにも重宝します。