

《 装 備 表 》

夏季剣岳

NO	品 名	数量	チェック	備 考
1	登 山 靴	1組	◎	岩登りがし易く、長距離歩くことが出来る履き慣れたもの。
2	ストック（2本）	1組	○	バランスを取ったり、長い下りの時などに、膝への負担を軽減。
3	ハ ー ネ ス	1個	◎	シットハーネスタイプで軽量でサイズの合った物。
4	ヘルメット	1組	◎	登山用の軽量なものが便利です。
5	ザック（30-40L）	1個	◎	登山中の荷物は、全て各自で背負います。
6	アウターシェル （一番外側のウェア）	1組	◎	防水性・透湿性が良く、ムシないもの。防寒着、または防風着として使用出来るものが便利。雨具兼用。
7	ミッドレイヤー （中間着）	1組	◎	行動用の薄手のフリースやシャツ等。ウール・化学繊維系のズボンやタイツ等の組み合わせ。軽く、暖かく、温度調整のしやすいもの。綿製品は不可。
8	ファーストレイヤー （下 着）	1組	◎	ポリエステル系素材によるロングスリーブ、ロングタイツが望ましい。汗などの水分の速乾性と動く易さの両立したもの。綿製品は不可。ショーツ等もこれに準ずる。
9	靴 下	適量	○	パイル状のものが、保温性、クッション製に優れている。素材はファーストレイヤーに準ずる。（予備も必要）
10	手 袋	1個	○	皮製等の摩擦に強いタイプがお勧めです。
11	帽 子	適数	○	防寒、日除け共に必要です。
12	サングラス	1個	○	強い陽射し（紫外線）から目を守ります。
13	ヘッドランプ	1個	○	予備電池も忘れずにご用意ください。
14	水筒・テルモス	1個	△	行動中の飲み物用に。
15	日焼止めクリーム	適量	○	日焼け防止や、唇荒れ防止に。リップクリーム等も便利。
16	医 薬 品	適量	△	持病薬の他、鎮痛剤、外傷薬、感冒薬、整腸薬、胃腸薬等。
17	洗面用具	適量	△	ウェットティッシュなども便利。

◎：絶対必要（講座に参加できません） ○：あった方が良い △：なくても困りませんがあった方が便利

※ハーネス、ヘルメットはレンタル可能です。（各1日500円）事前にご連絡下さい。

※この装備表は絶対的なものではありません。各自にて工夫してご用意ください。

※上記装備の中でレンタルできるものもあります。ご相談下さい。