

夏山登山・参考装備表

山ガールチャレンジ宝剣岳

NO	品 名	数量	チェック	備 考
1	登 山 靴	1足	◎	岩稜系に適したソールが固めのもの。防水透湿性が高いものがベター。
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、膝への負担を軽減。
3	ザ ッ ク (35～40ℓ)	1個	◎	行動食含め、すべてが入る容量のもの。
4	ハ ー ネ ス	1個	◎	安全確保のために必要。サイズの合ったもの。有料レンタルあり。
5	環 付 カ ラ ビ ナ	2個	○	お持ちの方はご持参ください。
6	ヘルメット	1個	◎	登山用の軽量なもの。有料レンタルあり。
7	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、ムレないもの。ゴアテックスなど。防寒用とレインウェアとして兼用。上下必要。
8	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。夏山でもメリノウールなどがお勧め。透湿速乾性のある素材。体温調整がしやすい襟元がジッパー付きのものがお勧め。綿製品は不可。
9	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きやすさの両立したもの。綿製品は不可。ショーツ等もこれに準ずる。
10	靴 下	適数	○	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
11	帽 子	適数	○	日を遮るものと保温用のもの2種が必要。 薄手のウール素材や薄めのネックウォーマーで防寒用にもできる。 ツバが広く、日を遮る効果が高いもの。(吸汗速乾素材が良い)
12	手袋 (革 製 推 奨)	適数	○	手の保護と防寒用の2種類が必要。岩場を通過する時に手の保護用の薄手で手にフィットしたものがよい。フリースや軍手は不可。
13	サ ン グ ラ ス	1個	◎	強い陽射しや雪上からの反射から目を守ります。コロナ対策として必携
14	ヘ ッ ド ラ ン プ	1個	◎	山小屋滞在寺中や非常時用。200ℓ以上のもの。
15	ウォーターボトル	1個	◎	1.5～2ℓぐらいは必要。ハイドレーションを推奨。ジェル飲料も便利。
16	テ ル モ ス	1個	○	移動中や疲労した時に温かい飲み物があると便利です。
17	日 焼 止 め ク リ ー ム	1本	○	日焼け防止や、唇荒れ防止に。リップクリーム等も便利。
18	着 替 え	適量	○	予備として各自でご判断ください。
19	医 薬 品	適量	○	持病薬の他、鎮痛剤、外傷薬、感冒薬、胃腸薬、解熱薬
20	イ ン ナ ー シ ー ツ	1枚	△	シーツ替わりに使用。手ぬぐいなどで布団の襟元もカバーしてください。
21	マ ス ク	適量	◎	山小屋内など密集しやすい場所用。数枚ご用意ください。
22	コロナ対策アイテム	適量	◎	除菌グッズ、携帯トイレ、ごみ袋、使い捨てゴム手袋、体温計

◎：必携です。 ○：あった方がよい。 △：なくても困らない。

*この装備表は絶対的なものではありません。実際はご参加の皆様が工夫してお持ち下さい。

*レンタルが必要な方はレンタル屋さんを紹介いたします。

