

## 安全登山ハンドブック 標準携行品リスト (装備表)

○印=必要なもの △印=代替可能または便利なもの 数には着替え等は含まず

	携 行 品 目 (使用する装備の名称)	数	ウォーキング	低山	高山	低山	高山
			(無積雪期)			(積雪期)	
靴	ウォーキング/ハイキング・ブーツ	1	○				
	軽登山靴 (トレッキング・ブーツ)	1		○	△	△	
	登山靴 (3季用 登山靴)	1		△	○	○	△
	登山靴 (冬山、雪山用)	1			△	△	○
アウター	レインスーツ ジャケット&パンツ	1	○	○	○	○	△
	全天候型ジャケット&パンツ	1			△	○	○
中間着	フリースジャケット各種	1	○	○	○	○	○
	軽量ダウンジャケット	1			△	△	○
	中間着各種夏用 (速乾性の化繊等)	1	○	○	○		
	中間着各種冬用 (ウール等の混紡)	1			△	○	○
下着	下着上下各種夏用 (速乾性の化繊等)	1	○	○	○		
	下着上下各種冬用 (ウール等の混紡)	1		△	△	○	○
	靴下各種 (ウール等の混紡)	2	○	○	○	○	○
手袋	夏用手袋 (ナイロン等化繊)	1	○	○	○		
	ウールの手袋 (夏でも冷える時に)	1		△	○	○	○
	冬用手袋+オーバー手袋	1				○	○
帽子	レインハット	1	△	○	○		
	日除け帽子 (麦わら帽子もよい)	1	○	○	○		
	ウール混紡のスキー帽	1			△	○	△
	ウール混紡目出帽	1				△	○
小物	サングラス (紫外線カット)	1	△	△	○	○	○
	ヘッドランプ (予備電池適量)	1	△	○	○	○	○
	スパッツ (ロングまたはショート)	1		△	△	○	○
	救急用品および常備薬、夏季は虫よけも	1	△	○	○	○	○
	水筒+テルモス (1ℓ程度)	1	○	○	○	○	○
	ナイフ	1	○	○	○	○	○
	汗ふき用タオル	2	○	○	○	○	○
容れもの	リュックサック各種 (用途に応じ)	1	○	○	○	○	○
	リュックサック用レインカバー各種	1	△	○	○	△	
その他	ウォーキング・ストック (片手、両手)	1	△	△	△	△	△
	エマージェンシー・ブランケット	1	△	△	○	○	○
	ツェルトザック	1		△	△	○	○
	地形図、登山地図、コンパス (磁石)	1	△	○	○	○	○

※スノーシュー、アイゼン、ピッケル等の積雪期装備、ロープ等の岩場装備は含まれていない。  
 ※洗面具、弁当、行動食、サイフ、携帯電話、趣味の用具等々の一般的な持物は含まれていない。  
 ※本リストには、ガストーブ等の燃焼器具、調理器具、スリーピングバック等のキャンプ用具は含まれていない。

編集・文 武川俊二/挿絵 中村みつを  
 協 賛 味の素株式会社  
 協 力 マムートスポーツグループジャパン株式会社  
 株式会社キャラバン

発 行 者 磯野剛太  
 発 行 所 公益社団法人日本山岳ガイド協会  
 独立行政法人日本スポーツ振興センター  
 国立登山研修所  
 発 行 日 2015年4月1日