

服装・装備品のご案内

① 服装の素材は化学繊維(ポリエステル)で。綿製品は濡れると乾きにくいので着用しないでください。冬場はウール製でも良い。

シャツ	長袖、半袖どちらでも良いが、日焼けやケガ予防を考えると、長袖+襟付きが良い。
パンツ(ズボン)	薄手、ストレッチがあるものが良い。半ズボン+タイツでも可。
靴下	ウール製は消臭効果もあり。替えもあると良い。擦り減りや穴が空いていたら、交換する方が良い。
肌着(下着)	特に吸汗性・速乾性が良いもので。下着も綿製品は使用不可です。
帽子	夏場は紫外線・熱中症予防に。野球帽タイプやハットなどの形は問いません。寒い時はニット帽でも可。
防寒着	山の上は冷えるので、夏場でもフリースやダウンジャケットなどを用意してください。
手袋	防水性が有る(雨の日用)と、晴れ日用で分けておくとうまい。岩稜では指先だけ出ているタイプでも可。

② 登山での装備品の一覧です。どんな天候(晴れでも雨でも)でも必ず持ってきてください。

ザック	日帰りは30L程度、山小屋泊は40L程度の大きさが目安。男女で作りが違う物があるので注意。
レインウェア	必ず上下セパレートタイプで、上下とも持参してください。防水透湿素材(ゴアテックス)が良い。ポンチョやビニール製の雨具は、当社ツアーでは使用不可です。
登山靴	小さすぎず、大きすぎず、しっかり足に合うもの。雨具同様、防水透湿素材(ゴアテックス)が良い。
ヘッドライト	LEDタイプで200ルーメン以上あると良い。替えの電池も必ず用意して下さい。ツアー前に点灯のチェックを。
コンパス	プレート付きのもので。
ザックカバー	ザックのサイズにしっかり合わせてください。大きすぎず、小さすぎないもので。風で飛ばされないように。
水筒	保温ボトル、プラスチックボトル、ハイドレーションなど。自分にあった給水方法で選んでください。どんなときでも最低1日/1Lは準備してください。
救急セット	医薬品(痛み止め、下痢止め、風薬、持病薬など)、テープ、絆創膏、経口補水液など。 ※参加者同士での医薬品の受け渡しはしないでください。
健康保険証	コピーでも可。
行動食	オニギリ、パン、お菓子など、個人の好みでよい。悪天候でも小分けされていると食べやすいです。
非常食	アメ、チョコ、ジェル(ゼリー)、ドライソーセージなど。 小さい・高カロリー・保存性がある・調理不要なもので揃えましょう。
トイレトペーパー	芯を抜いて潰してチャック付き袋などに入れて防水してください。アルコールシートもあると良い。
携帯電話	通話が出来るもの。電池の持ち具合でモバイルバッテリーも。
スパッツ(ゲイター)	雨の日や泥道などで、靴・足元の汚れ防止。
ストック	持ち手の形状は「I型」がオススメ。バランス保持や体温温存に有効です。
ツェルト・レスキューシート	緊急時のビバーク(野営)以外にも、羽織るだけでも体温の保温や一時的な悪天候をしのぐためにも使えます。レスキューシートも用意しておくとなおさら良い。
結束バンド	靴のソール剥がれやその他、道具などの破損時の補強に使用します。プラスチック製。25cm程度×20本ぐらい準備したい。連結すれば長くすることも可能。

③ あると便利なものです。

日焼け止め	日焼けは火傷です。肌が焼けると体力を消耗します。
虫よけスプレー	成分(ディート)に注意。ハッカ油でも◎。
サングラス	標高が高くなると紫外線も強くなります。天気の良い日は要注意。
タオル・手拭い	汗ふき用や、手拭き用に。
GPS 地図アプリ	事前に使用して、アプリが使いこなせること。スマホのバッテリーの消費に注意。
ホイッスル	緊急時用に。山の中では人の声はあまり遠くに届きません。
着替え	下山後や濡れた場合などに。
サイフ・ポーチ	休憩時や山小屋にいる間などで、お金や貴重品は別で持ち歩けるように。
耳栓	山小屋では基本相部屋。いびき・夜中トイレに行く人・風の音など雑音が多い。

④ 岩稜コース・季節などにより必要になるものです。

ヘルメット	落石や転滑落のおそれのあるルート・コースでは、ヘルメットの持参をお知らせします。
アイゼン (軽アイゼン、チェーンスパイクなど)	冬期の登山ツアーで積雪・凍結が予想される場合、また夏期のツアーでも残雪などが予想される場合は、アイゼンの持参(種類)をお知らせしますので、必ずご持参ください。登山靴とアイゼンの相性もあるので、ツアーご参加の前に必ずご確認しておいてください。 ※軽アイゼンの代わりに【チェーンスパイク】でも代用を可としますが、チェーンスパイクは爪が浅い分、状況により制動が効きにくい場合がありますので、ご自身の技量に応じて、アイゼンの種類を選択のうえ、ご持参ください。
ピッケル	冬期の登山ツアーで雪山歩行の際、転倒や耐風のために必要になる場合はお知らせします。公共交通機関での移動の際は、別途手提げ袋などに入れて持ち運んでください。
ゴーグル	冬期の登山ツアーで必要になる場合はお知らせします。スキー・スノーボード用でも代用可。ヘルメットとの相性を事前にご確認ください。
冬靴(登山靴)	冬期の登山ツアーで必要になる場合はお知らせします。
ストック(バスケット)	冬期の登山ツアーで積雪が予想される場合、ストック先端をスノーバスケットに交換しておいてください。