

雪のある時期の一般的な装備

【服装】

物品名	日帰り	宿泊(小屋)	備考
下着(化繊)	○	○	綿製品不可
インナーウェア(ベース・アンダー)上下 (メリノウールまたは化繊)	○	○	綿製品不可 初冬、残雪期の下はタイツでも可
ミドルウェア上(化繊またはウール) 厚手シャツ、フリース、ソフトシェル等	○	○	綿製品不可、ダウン不可
ミドルウェア下(化繊またはウール) トレッキングパンツで可	○	○	綿製品不可、ダウン不可
アウターウェア上下(GORE-TEX 等) ハードシェルジャケット+パンツ	○	○	中綿入りのスキーウェアは不可 初冬、残雪期はカッパでも可
冬用ソックス(化繊またはウール)	○	○	綿製品不可
ニット帽	○	○	耳まで覆われるもの
インナー手袋(フリース)	○	○	濡れた時の予備も必要
アウター手袋(GORE-TEX 等)	○	○	5本指タイプが望ましい
登山靴(3シーズン用または冬用)	○	○	ローカット不可
雪用ロングスパッツ(ゲーター)	○	○	
ザック(リュックサック)	○	○	日帰り:20~30L、宿泊:30~40L

【持ち物】

物品名	日帰り	宿泊(小屋)	備考
休憩時用保温着(ダウン)	○	○	日帰りでも必須、防水袋に入れて
ネックウォーマーまたは目出帽(バラクラバ)	○	○	強風または低気温の時は目出帽必須
サングラスまたはゴーグル	○	○	強風または低気温の時はゴーグル必須
ヘッドライト、(電池製の場合は予備電池も)	○	○	
タオル、ティッシュペーパー	○	○	
日焼け止め、リップクリーム	○	○	
温かい飲み物	○	○	半日:約1L、1日:約1.5L 体格の良い方は多めに、
昼食、行動食、非常食	○	○	日数分、調理せずに食べられるもの おにぎりは凍るのでNG
アイゼン(クランポン)	○	○	山域やコースにより相談
チェンスパイク	△	△	氷上を歩く場合
ストック(ポール)	○	○	スノーバスケット付き
ピッケル(アックス)	△	△	山域やコースにより相談
ビニール袋(45L以上数枚)	○	○	
ザックカバー	△	△	雨の時のみ使用(雪山では使用せず)
地図、コンパス、ホイッスル	○	○	
カメラ	△	△	
着替え	△	△	できる限り軽く・コンパクトに
ヘルメット	△	△	山域やコースによる
ファーストエイド・持参薬	○	○	
レスキューシートまたは新聞紙	○	○	
保険証コピー、メモ、筆記具	○	○	
スマホ・携帯・iPad	○	○	スマホ・携帯・iPad
コップ	-	○	コップ
その他自分に必要なもの	○	○	その他自分に必要なもの

※ 不明点があれば、遠慮なくお問合せください。

※ 新しく購入する場合、事前にご相談いただければ適切なものを助言いたします。