

装備品のご案内

日帰り・夜行日帰りツアーにご参加のお客様への装備品のご案内は当書面になります。
なお下記以外に特別な装備品が必要な場合は、別にご案内致します。

登山の基本装備

(4月中旬頃～10月下旬頃)

日本アルプス・北海道・日本海側の気象を強く受ける山では、夏山であっても氷点下近くまで気温が下がる事があります。一方、熱中症の症例も増えているため、重ね着など温度調整のしやすい服装をこころがけましょう。

ヘッドランプ

日帰り・夜泊に関わらず登山の基本装備です。予備の電池とセット。

帽子

寒い時期は保温性のあるものを、暑い時期は日差し除け・熱射病対策のために通気性のよいものを用意。強風時に備えストリップ付きのものがおすすめです。

長袖シャツ・長ズボン

登山用の速乾性のあるものを。ズボンは膝が動かしやすいものを。日焼け・虫刺され防止、転倒時のケガの防止のためには長袖・長ズボンがベターですが、暑い時期は半袖シャツも可です。

登山靴

足を保護するためにくるぶしまで覆い防水性のある3シーズン用の登山靴(トレッキングシューズ)を、4～5年以上経った靴は使用頻度に関わらず経年劣化による分解のおそれがありますのでご注意ください。



ヘルメット

転倒や落石などから頭部を保護するためには必要。強制ではありませんが(一部コースは必須)、安全装備としての認識と携行を。

手袋

登山用の防水が始め滑りにくいレイングローブを。日本アルプス・北海道の山ではインナー手袋で保護も。

登山用レインウェア

上下セパレートタイプの登山用のものを。ゴアテックス等の透湿性防水素材のもの。低温時や強風時にはアウターとしても使えます。防水性能が落ちないようにケアしておきましょう。

スパッツ

泥はねや小石が靴に入るのを防ぐ事ができます。あるいは便利な小物です。低山や気温の高い時期は無くても構いませんが、高山や春先・晩秋の山では防水・防風効果もあるので基本装備です。

ザック

日帰りなら25～30L、それ以上の場合は40L前後が目安です。全ての装備がザック内に収まるよう多少余裕のあるサイズが良いでしょう。ザックの形状にあったザックカバーをセットでご用意下さい。

ストック

足腰の負担を減らす用具です。あるいは便利な道具ですので携行は個人の判断で。土壌保護のため先端にゴムカバーをつけるのがマナーです。岩場や極端な下りなど手を空ける必要がある場合は、ザックにくくりつけて下さい。



その他の装備品

中間着(防寒着)

薄手のフリース程度のもは年間を通じて必要です。北海道の山や2500m以上の山の場合は中厚手のもの(または薄手のフリースと長袖シャツの組み合わせ)を用意しましょう。

アンダーウェア

経年素材は避け速乾性のあるもの。春先や秋は保温性もあるものを。北海道の山や2500m以上の山の縦走の場合は予備の下着一組は保温性のあるものにして下さい。

飲料水・水筒

3時間以上の歩行では1Lは最低量です。水不足は辛い上に、熱中症などのリスクも高まります。余裕をもって携行し、休憩ごとに小まめに摂取して下さい。気温の高い時期は、熱中症や灼傷対策にスポーツドリンクや塩分をセットで携行しましょう。

靴下

登山用のウールや化学繊維のもの。

行動食・非常食

行動食(行動中のカロリー補助)と非常食(遭難時などに最低限のカロリーを摂取できるもの)を用意。調理不要で、カロリーが高く、覆れていても口に合うものを組み合わせて用意。給・チョコレートなど

地図・コンパス・筆記用具

コンパスは登山用のブレードがついたものを。

ビニール袋

ゴミ処理、防水用に多めに用意。

ペーパー類(トイレ用)

近年では使用済みのペーパー類は持ち帰りが基本です。

サングラス

標高1000メートル以上と紫外線量は10%増加します。雪山の場合は雪面の反射が80%にも及びます。高山や雪渓歩きを伴うコースでは日焼け止めとセットで紫外線対策をして下さい。

レスキューシート(エマージェンシーシート)

アルミ蒸着のシートです。500円程度で購入。多く、約50gと軽量です。常にザックに入れておきましょう。

小物類

医薬品(持病薬・絆創膏など、紫外線の強い時期は日焼け止めも)、避難小屋は山中には原則服用しない下さい。携帯電話・ライター・タオル

サポートタイプ

膝や腰をサポートするタイプです。装備品に加えるかは各自の好みで。通気性には工夫した商品が多いですが、気温の高い時期に長ズボンの下に履くと体温が逃げにくくなる事もあるので注意を。