

石井スポーツ登山学校

大菩薩登山入門講習会持ち物リスト

※※リストにあるものは登山の安全と快適のために、必ずご用意下さい。★は任意です※※

着るもの、身につけるもの	
機能性アンダーウェア (下着)	綿100%は不可。登山用として作られているもので速乾性に優れ、綿の混紡は50%以下のものを着用して下さい。 低体温症だけでなく熱中症の予防、疲労の軽減にもなる安全登山の基本装備です。
長袖シャツ	化繊やウールなどの吸汗性と速乾性を備えた素材のもの。ケガや日焼けを防ぐために。
長ズボン	登山用の吸汗速乾素材のもの。ジーパン、綿パンツ、タイツを着用しない短パンのみ(足の露出)は不可。
防寒着	化繊のフリースセーター、ウールのセーター、ダウンジャケットなど。
レインウェア	ポンチョ不可。上下セパレート式のもの。防水透湿に優れたゴアテックス素材のものをオススメします。
★スパッツ	泥除け、裾の汚れ防止にあると便利。
手袋	木綿軍手不可。タイプは問いませんが手の保護や防寒対策として1双、ウールや化繊の手袋をご用意下さい。
帽子	日よけや防寒用に。風に飛ばされないように紐をつけて下さい。
登山用靴下	登山靴に合わせたもので、サイズに支障がなければなるべく厚い物にしましょう。予備靴下も1足をご用意下さい。
登山靴	足首が露出するローカットシューズは不可。2000m級での登山なので、靴底が手で簡単にしなるような低山用のものではなく、相応の登山靴をご用意下さい。防水は必須。事前に充分な履き慣らしをお願いします。
持ち物	
ザック	持ち物が余裕をもって入れられるサイズ。日帰りなので25～35リットルが目安。
ザックカバー	雨のときに便利。ザックに内蔵されているものもあります。
水筒	1～2リットルが目安。ザックの中にしめてください。
ヘッドランプ	手持ちの懐中電灯は不可。非常用なので日帰り登山でも必ず携帯します。予備電池も必要。
★コンパス	アクセサリーではなく、精度の高いもの。プレート式コンパスが望ましい。ツアーでも必ず携帯するようにして下さい。
★地図	国土地理院発行の1/25000地形図。今回は図名「大菩薩峠」をご用意下さい。
★登山用ストック	転倒の予防や下りの膝の負担軽減にあると便利。先端のプロテクターは必ずご持参下さい。
★サングラス	高地では紫外線が強くなります。紫外線予防にあると便利。
★スタッフバッグ	持ち物を使用頻度に応じてザックの中で整理したり、防水対策に役立ちます。
★ツェルト	緊急時に限らず、風雨を防ぐにも役立ちます。必携ではありませんが、お持ちの方はご持参下さい。
洗面用具など	汗や濡れを拭くためのタオル、トイレトペーパー(水溶性が低い一般的なポケットティッシュは不可)など
個人用医薬品	風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤、カットバンなど家庭レベルのものと、持病薬があればご持参下さい。
ごみ袋	ごみは必ずご自宅まで持ち帰りましょう。
昼食	天気が良ければ30分以上昼食時間を取りますが、状況によって20～30分程度で落ち着いて食べられない場合がありますので、どちらでも対応できる昼食をご用意下さい。
行動食	昼食とは別に嗜好品をご用意下さい。チョコレートやアメなど。
健康保険証	イザという時に必要となります。
携帯電話	
お金	登山口(上日川峠)までの往復交通費はお客様にてご負担をお願いします。場合によってはタクシーを頭割りにて利用する場合もございます。講習料は釣銭のないようにご用意をお願いします。

- ※ ★のついたものは今回は必携ではありませんが、いずれ必要になるものなのでご用意できる方はお持ち下さい。
- ※ 荷物は必要な物は必ず準備し、かつ最小限で軽量化を心がけましょう。持ちすぎには注意して下さい。
- ※ 持ち物リストは登山行程中の必要最小限のものです。上記以外にご自身で必要と思われるものはご持参下さい。
- ※ 装備に関して不明な点がございましたら、Mt.石井スポーツにご相談下さい。
- ※ 装備に不備がある場合は講習会途中でも行程を中断し、登山口や小屋などで待機をお願いする場合がございます。その際には講習代金の返還などはいたしませんので、充分にご注意下さい。登山を安全に遂行するため、他のお客様の安全を確保する為でもございますので予めご了承下さい。