

## 夏山・雪山登山装備一覧表（宿泊は、山小屋を使用した装備です）

京都府山岳連盟

夏期（無積雪期）日帰り登山装備（ザックは、使用範囲が広い35～40L程度の物に余裕を持って入れて下さい。ディパックなどにパンパンに入れしないで下さい。）

靴	下	純毛製がベスト 化繊は古くなると靴づれの原因になります
下	着	下着は夏場なら化繊でOK 秋から冬場は純毛製がベスト
上	着	上着は化繊でも可能 上・下着、共に綿製品はダメ
弁	当	コンビニでも購入可能、自作のおにぎりが一番おいしい
水筒・テルモス		魔法瓶のこと 0.5～1L程度、他にペットボトル
雨	具	ゴアテックス製で、上着とズボンが別になった上下式
軍	手	綿製品は不可、化繊ならOK 岩場での着用禁止
帽	子	庇やツバの大きいもの、紫外線除けの直垂のついたものがよい
折りたたみ傘		あれば便利（林道歩きなどには便利）
タ	オ	汗拭き 一度濡れたら干さない限り乾かない
ロ	ー	直径6mm 長さ5m位のロープを1本
ヘッドランプ		コードレス LED使用のものが電池使用量が少なくてよい
ポケットティッシュ		水に溶けるものを持参するか、ティッシュは持ち帰る
地	図	国土地理院 1/2.5万 日本地図センター通販（アバンティーにもある）
磁	石	シルバーコンパスがベター
ナ	イ	ビクトリノックス スペーニアが小さくて便利
筆	記	雨に濡れないようビニール袋に入れて持参
救急薬品・ライター		ライターは濡れないようビニール袋に入れて持参
非	常	1食分位（水なしでそのまま食べられるもの）
サングラス		紫外線除け
薄手の防寒具		薄いセーター等（雨具でも代用可能、フリースはよくない）
ス	ト	伸縮可能な物があれば便利（必ず先端にキャップをつける）
カ	メ	低温での電池に注意

夏期（無積雪期）宿泊を伴う装備（日帰り装備に下記の装備をプラスして下さい）

洗	面	歯ブラシのみでも可（歯磨き剤は水を汚す）
替	え	一番下の下着のみで可能

## 雪山(京都北山・比良・鈴鹿等の山)日帰り登山装備

(革製の軽登山靴可能・夏期日帰装備+下記の装備)

ロングスパッツ	ゴアテックス製の膝まである、しっかりした物
パーカー上下	ゴアテックス雨具で代用可能
帽子	耳の被える物
軽アイゼン	4～6本爪
防寒具	セーター・羽毛服等(フリースは嵩張りよくない。風も通す)
テルモス	水筒は不可 凍ってしまう(500ミリリットル程度の魔法瓶)
毛糸手袋	純毛製がよい(必ず替えを持参 化繊は冷たく感じる)
絹のスカーフ	ブランド品でなくてよい 首に巻くとかなり暖かい

## 雪山(八ヶ岳・信州等の山)宿泊を伴う登山装備

(アイゼンが装着できる革製登山靴、又は、それに準ずる物。雪山日帰り装備+夏期泊装備+下記の装備)

【注意】: アイゼンを使用する山行では、山岳共済保険の「軽登山コース」は不担保となります。アイゼン、ピッケル、ロープ等を使用する登山をされる方は「山岳登山コース」に加入ください。

テントシューズ	テント内で使用するものであるが、山小屋でも重宝する
パーカー上下	ゴアテックス雨具で代用可能
オーバー手袋	3～5本指(ゴアテックス)が使い易いが、2本指のミトンが暖かい
アイゼン	8爪以上
ピッケル or ストック	使用法を知らなければ杖代わり、それならストックでも代用可能
目出帽	フリース製不可(汗が溜まり、凍傷になる)

**注意**: 沢歩きには、フェルトシューズ、雪深いところではワカン、スノーシュー等が必要です。その場合、スクール案内に記載しますので、注意して見て下さい。

※上記は、すべて個人装備です。団体に必要な装備は、連盟で準備しますので、個人で持参する必要はありません。宿泊は、宿泊施設に宿泊する場合があります。

※登山装備は、軽量・コンパクト・頑丈であることが必修条件で、少々高価な面もあります。「コーナン」や「ユニクロ」「アヤハディオ」等にも登山での使用に耐える装備が安価で売られていることがあります。うまく利用しましょう。

また、1つの装備を幾通りにも応用使用したりして、使いこなしましょう。

さらに、その使用方法を熟知しましょう。

※装備の使用方法など分からなければ、気軽にご相談下さい。