

## 硫黄岳・赤岳登頂と雪山基礎レッスン

基本装備		
装備	内容・アドバイス	チェック
下着上下	化繊またはウール	
中間着	薄手のフリースや登山用シャツなど	
ズボン	動きやすいもの。薄手のフリースやソフトシェル素材	
防寒着	フリースやウールのセーター、ダウンジャケットなど	
シェル上下	ソフトシェルかハードシェルかは問いません。雨具不可。	
靴下	ウールまたは化繊。予備があると安心です。	
手袋	保温力があって暖かいもの。予備があると安心です。	
オーバー手袋		
ロングスパッツ	ショートスパッツは不可	
目出帽	ニット帽のみは不可	
サングラス	必携	
ゴーグル	風が強いときに使用します。	
ヘッドランプ	手で持つタイプは不可	
行動食	日数分	
魔法瓶	保温が効いて凍らないもの 最低500ml	
日焼け止め	UVカットタイプのリップクリームもあると良いです。	
保険証のコピー		
持病薬	持病のある方は事前に申し出て下さい	
冬山用登山靴		
ザック		
ストック	あると便利です。登山用の伸縮できるもの	
ニット帽	あると便利です。樹林帯では快適です	
宿泊セット	宿泊が伴う場合は歯ブラシなど	

クライミング装備		
装備	内容・アドバイス	チェック
アイゼン	10本爪以上、新たに購入の場合は12本爪。無料レンタルあり	
ピッケル	無料レンタルあり	
ハーネス	登山用またはクライミング用 無料レンタルあり	

装備についてご不明な点はお問い合わせください  
hanatani@gmail.com / 090-7428-0158