

## 積雪期の富士山登頂と雪上技術レッスン(冬期)

| 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