

バックカントリー講習会持ち物リスト

※ プリントアウトをして、持ち物チェックシートとしてご利用ください

チェック	品名	数		1	2	3	4	5
装備編								
	スキー、ボード	1	オールラウンドに使えるものがオススメです		○	○	○	○
	ブーツ	1	履きなれたもの		○	○	○	○
	ポール	1	自分に合ったサイズのもの	△	○	○	○	○
	ビーコン	1	新しい電池を入れてきてください		○	○	○	○
	プローブ	1	2.4m以上を推奨		○	○	○	○
	ショベル	1	金属ブレードのもの		○	○	○	○
	シール	1	板に合ったサイズのもの		○	○	○	○
	スノーシュー	1	ヒールリフターの付いているものを推奨		○	○	○	○
	アイゼン	1	滑走用ブーツに合ったもの				○	○
	クトー	1	スキーアイゼン		△	△	○	○
	ピッケル	1	短いものを推奨				○	○
	ハーネス	1	軽量なものを推奨	○	○	○	○	○
	カラビナ	4	ワイヤーゲートの物を推奨	○	○	○	○	○
	安全環付きカラビ	2	梨型のやや大きめのもの	○	○	○	○	○
	スリング	2	60cm	○	○	○	○	○
	スリング	2	120cm	○	○	○	○	○
	プルジックコード	2	60cm (140cm以上のコードを作って輪を作ります)	○	○	○	○	○
	ロープ	1	8mm / 30m	○	○	○	○	○
	搬送用ソリキット	1	スキーやボードを用いて搬送用ソリを作るキット (自分で考えたものでOK)		○	○	○	○
	リペアキット	1	ダクトテープや針金、タイラップ、予備のネジなど		○	○	○	○
	ファーストエイド	1	テーピング、バンドエイド、滅菌ガーゼ、サムスプリントなど	○	○	○	○	○
	ヘルメット	1	滑走用を推奨	○	○	○	○	○
	ヘッドライト	1	新しい電池を入れてきてください	○	○	○	○	○
	シェルター	1	ツェルトなどビバーク時に利用できるもの	○	○	○	○	○
	バックパック	1	装備品が収まるサイズ。僕は45リットルを使用してます。	○	○	○	○	○
	高度計	1	腕時計のもので可	○	○	○	○	○
	コンパス	1	単体でコンパスのもの	○	○	○	○	○
	筆記用具	1	鉛筆、消しゴム、メモ用紙 (ポールペンは凍ってしまうので不可)	○	○	○	○	○
	地形図		25000分の1 (必要な地図の場所はお伝えします)	○	○	○	○	○
服装								
	運動靴	1	トレッキングシューズ、トレランシューズなど	○				
	雨具	1	雨具上下	○				
	衣類	1	登山に適した衣類	○				
	シェルジャケット	1	GORE-TEXなどの防水透湿素材のジャケット		○	○	○	○
	シェルパンツ	1	GORE-TEXなどの防水透湿素材のパンツ		○	○	○	○
	中間着	1〜2	フリースやウールなどのミッドレイヤー	○	○	○	○	○
	ベースレイヤー	2〜3	ミッドウエイトの化繊やウールの肌着	○	○	○	○	○

バックカントリー講習会持ち物リスト

靴下	2~3	ミッドウェイトの化繊やウールの靴下	○	○	○	○	○
インサレーション	1	ダウンや化繊綿の薄手のジャケット。シエルの下に着用	○	○	○	○	○
ニット帽	1	ニットの帽子	○	○	○	○	○
バラクラバ	1	目出し帽。ネックウォーマーでも対応できません		○	○	○	○
シエルグローブ	1	真冬に使用できるもの		○	○	○	○
インナーグローブ	1	薄手の化繊やウールの手袋		○	○	○	○
皮グローブ	1	革製のグローブ。ロープを扱う際に必要です	○				
サングラス	1		○	○	○	○	○
ゴーグル	2	予備を含む		○	○	○	○