

個人装備表		数	備考	縦走に必要なか
生活系	シュラフ			○
	マット			○
	バール(食器)			○
	武器		スプーンとか箸とか。コップもあると便利	○
	ペーパー	1巻以上		○
	個装袋	たくさん	テント内の整理用	○
	ゴミ袋	たくさん	ジップロックだと良い	○
	常備薬		絆創膏もあると良い	○
	予備電池	2回交換分	ヘッドライト用	○
	歯ブラシ			○
	タオル	数枚	便利	○
	傘			○
	サンダル		テント場で使う。ないと不便。	○
	着替え	人や物による	最後に下山した後の服も必要。	○

行動系	登山靴		行く前に防水スプレー。 予備の靴紐も持って行く。	○
	メインザック		防水スプレー	○
	サブザック		防水スプレー	
	雨具		防水スプレー	○
	スパッツ		止め具は替えも持って行く	
	ビッケル			
	アイゼン		登山靴にあつてるか再度確認。 早くつけられるように。	
	ヘルメット			△
	サングラス		必須。	○
	帽子			○
	日焼け止め		必須。	○
	クライミングシューズ		1年生は不要。	
	ハーネス			
	カラビナ	2		
	環付カラビナ	3		
	セルフビレイ			
	捨て縄	2		
	ビレイグローブ			
	確保器			
	プラティバス	2	2Lのものを2つ以上	○
	ナイフ			○
	コンパス			○
	笛			○
	地図		濡れ厳禁。	○
	計画書			○
	レクチャー資料・トボ・行動日程表		最低でも自分が行く分は印刷して持参する。	○
	筆記用具			○
	マッチ・ライター		ライターはビバークセット用とテント用と 二つあると便利。	○
	メタ			○
	シュラフカバー		レスキューシートでもOK	○
	ヘッドライト		予備電池忘れないように。	○
	細引き	5m以上	何かとあると便利	○
	防寒具		ダウンやフリース。夏でも夜はだいぶ寒い。	○
	非常食	1日分	1500kcal以上	○
	行動食		1日ごとに分けておくと良い	○
	アンダーウェア		化学繊維	○
	ウェア		化学繊維	○
	靴下			○
	時計			○
	保険証のコピー			○
	現金		複数日小屋泊になる場合も想定して 多めに持って行く	○
	携帯電話			○
	学割証			○
	お風呂セット			○