

# 🏯 神山&駒ヶ岳登拝（ガイリーン外伝）▶冬季 個人装備リスト

✓	品名	詳細解説 ※要熟読
<b>必携装備</b>		
<input type="checkbox"/>	ハイキングシューズ	防水、紐靴、ミドルカット以上推奨。靴底はすり減っていないか、加水分解がないか必ずチェック！
<input type="checkbox"/>	レインウェア	上下別、フード付き、防水透湿性
<input type="checkbox"/>	防寒着	上半身だけでなく、下半身・頭・首・手・足の防寒対策を！ダウンジャケットは必須。
<input type="checkbox"/>	サングラス	日射や枝などによる眼の保護。
<input type="checkbox"/>	ニット帽+キャンプ/ハット	防寒用に耳まで覆えるニット帽と、登山中は汗をかくため、吸水速乾性のあるキャップも持参。
<input type="checkbox"/>	グローブ	防寒と草木・岩を掴む際の手の保護。保温性重視。（降雨予報は防水防風性も重視）
<input type="checkbox"/>	バックパック/ザック&カバー	掲載する装備が入るサイズ。急な降雨に備えザックカバーも携行。
<input type="checkbox"/>	電子地形図	※WEBサイト内の登山計画（YAMAP）をご確認の上、事前にダウンロードしてください！
<input type="checkbox"/>	ハイキングポール	バランス維持、体重分散、スリップ防止に有効（2本ない場合は1本でも可）
<input type="checkbox"/>	汗拭きタオル	速乾タオルなど（手ぬぐいサイズでOK）
<input type="checkbox"/>	腕時計	携帯電話の時計代用可
<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ&替え電池	日没に備え必携。替え電池も必須。
<input type="checkbox"/>	スマートフォン&モバイルバッテリー	電子地形図を事前ダウンロード
<input type="checkbox"/>	着替え一式	登山中の汚れ・雨・汗濡れ対策用の全身着替え一式。登山で使用できる衣類。要防水パック。
<input type="checkbox"/>	ビニール袋/ジッパーバッグ	汚れ物、濡れ物、ゴミ収納用（匂い漏れ防止にはジッパーバッグ推奨）
<input type="checkbox"/>	トレイルフード/昼食兼行動食	フルグラ、ナッツ、チョコなどをミックスして持参することを推奨しますが、基本的に一任。
<input type="checkbox"/>	補助食	スポーツ(粉末)、塩昆布、チキンラーメン、甘納豆、塩羊羹、魚肉ソーセージなどを推奨。
<input type="checkbox"/>	非常食	シャリパテ、筋肉疲労時のドーピング用にアミノバイタルや練乳など推奨。
<input type="checkbox"/>	ウォーターボトル（飲料水 約2.5L）	体重×山行時間×5ml=脱水量。これに応急処置用0.5~1Lを加え、自宅給水して頂くこと。
<input type="checkbox"/>	保温ボトル（熱湯）	チキンラーメンやコーヒーなどを飲みたい場合は熱湯持参（容量は水の量に含む）
<input type="checkbox"/>	トイレセット	トイレペーパー、プーバッグ(拭き終わったペーパーを持ち帰るエチケット袋) *あればスコップも
<input type="checkbox"/>	救急セット	野外で想定される怪我の外傷薬、内服薬（スタッフも携行します）
<input type="checkbox"/>	薬品	常備薬。季節に応じて、紫外線や虫対策も徹底！
<input type="checkbox"/>	健康保険証	有事の備え
<input type="checkbox"/>	不織布マスク	有事の備え（不特定多数と接触する電車・バス・ショップ・トイレなどでは着用推奨）
<input type="checkbox"/>	アルコール除菌剤	トイレ後、食事前などの衛生管理（スプレーまたはジェルタイプで濃度60%以上推奨）
<b>あれば便利装備</b>		
<input type="checkbox"/>	ゲーター/ロングスパッツ	ズボン裾の汚泥予防（雨天予報時は推奨）
<input type="checkbox"/>	レジャーシート	休憩時につろぎ、簡単なストレッチができる程度の敷物
<input type="checkbox"/>	登山用コンパス	ナビゲーションを練習したい方はご持参ください
<input type="checkbox"/>	筆記用具&メモ帳	ポケットに入るサイズ
<input type="checkbox"/>	熊鈴	山域はツキノワグマの生息地
<input type="checkbox"/>	ホイッスル	有事の備え（バックパックのチェストハーネスについている場合もある）
<input type="checkbox"/>	コップ&バーナーセット	現地でお湯を沸かしたい方
<input type="checkbox"/>	食器&カトラリー	持参する食事に応じて
<b>特記事項</b>		
⚠	電子地形図は、遭難に備えて必ず事前にダウンロードしてください。	
⚠	山行中は行動食での栄養補給を基本とします。簡易調理はウエルカムですが、短時間で食べられる工夫を。	
⚠	歩行距離や歩行時間に応じて、栄養、水分を潤沢にご準備ください。	
⚠	積雪状態により、チェンスパイクまたは軽アイゼンが必要な場合もあります。ない方には貸出しを検討いたします。	