

## 《アルプス4千m名峰登頂装備チェックリスト》

装備を選ぶ際は、基本的に日本での3月~4月の3000mクラスの雪山装備を目安として下さい。  
 いずれの場合も天候の状態が大きく異なる場合がありますが、装備を選ぶ際は最も厳しいと思われる条件を想定して  
 下さい。は必要な装備。はあった方が便利な装備。  
 飛行機に預ける手荷物は **お一人20kg以内** に収めるようにして下さい。

NO	品名	数量	チェック	摘要
1	登山靴	1足		冬山用登山靴。保温性のある靴をお勧めします。ショップでお尋ね下さい。
2	運動靴	1足		都市滞在中や移動中用。ハイキングのためのウォーキング用靴も重宝です。
3	ダッフルバック	1		都市間の移動用。登山中はホテルに預けます。60~100 くらいまで。
4	アタックザック	1個		登山の際各自必要な装備を背負います。30~40 程度。
5	防寒着	1着		セーターやフリースジャケット・ズボン、長袖下着(上下)等。登山中、動きやすく、汗や水気が溜まらず、乾きやすい生地のもの。オーバーヤッケやオーバースボンの下に着込み併用できること。
6	オーバーヤッケ オーバースボン	1着		防寒具と防水性・透湿度性の良い新素材(ゴアテックス等)をお勧めします。
7	衣類	1式		動きやすく、汗や水気が溜まらず乾きやすい生地のもの。
8	軽量ダウンジャケット	1着		あれば便利。
9	防寒手袋	1組		表面がナイロン防水防風生地で、内側に保温材を使用したもの。
10	毛手袋 厚手	1組		保温性のよいもの。予備としてウール製をお勧めします。いつもリュックの中に!
11	毛手袋 薄手	1組		アプローチで使用すると便利です。絹製も可。
12	オーバーグローブ	1組		防風用でミトンタイプと5本指のタイプがある。毛手袋と併用して使用します。
13	靴下 登山靴用	2足		ウールと化繊の混紡で保温性の高いもの。予備も1足もご用意下さい。
14	ロングスパッツ	1組		ブーツへの雪の進入を防ぎます。
15	目出し帽	1		防寒用の帽子とネックウォーマー等との併用なども可。
16	ピッケル	1本		バンド付き。通常使い慣れた長さ。(55~65 cm程度)
17	アイゼン	1組		軽アイゼンは不可。蹴り爪付き。必ず登山靴に合わせておいて下さい。 <b>アイゼンに雪の付着を防ぐアンチボット(スノーシャット)を必ず付けてください。</b>
18	ハーネス	1		ビレイループ付 山岳ガイドとロープを結び合って行動します。
19	安全環付きカラビナ	2個		ハーネスに付けて下さい。
20	ヘルメット	1		マッターホルン参加者のみ 山岳登攀用ヘルメット。暖かい帽子の上からでも被れるサイズ。
21	ストック	2本		ハイキングの際に便利です。
22	サングラス ゴーグル	各1		強い日差し 紫外線 から目を守ります。風が強い場合はゴーグルの方が有効です。眼鏡使用の方は、眼鏡の予備もお忘れなく。
23	ヘッドランプ	1個		予備電池も忘れずに。
24	テルモス又はポット	1本		0.6リットル~1.0リットル程度。
25	日焼け止めクリーム	1		日焼け防止や唇荒れ防止に。
26	行動食	適量		登山用。行動中、ポケットに入るもの。軽量(200g程度)でかさばらなく、高カロリーのもの。地元のスーパーなどで購入できます。
27	医薬品	適量		持病薬の他、鎮痛剤、外傷薬、バンドエイド、感冒薬、整腸薬、胃腸薬、目薬など。
28	その他	パスポート、保険証、各種カード、洗面用具・着替え・トイレトペーパー・嗜好品・折り畳み傘・ナイフ等		

各登山時の荷物は出来るだけ軽量化を図って下さい。