



登山装備表

この装備表は、日帰りから3~4日の山小屋を利用する場合に参考にしてください。キャンプや厳冬の長期にわたる入山、あるいは岩登りなどではそれぞれの用具(露営用具、炊事用具、燃料、食料、岩登り用具など)が必要になります。

品名	無雪期	積雪期	品名	無雪期	積雪期
【服装・履物】			【一般携行品】		
帽子	●	●	ザック	●	●
アウタージャケット	●	●	サブザック	△	△
長袖シャツ	●	●	ザックカバー	●	●
パンツ/ズボン	●	●	防水袋	□	□
フリース/セーター	●	●	ピッケル	—	△
ダウン	□	□	ストック	□	□
アンダーウェア(下着)	●	●	食料・飲料水	●	●
替えアンダーウェア	●	●	保温ボトル	□	□
手袋・グローブ	●	●	非常食	●	●
レインウェア	●	●	ストーブ/コンロ	△	△
ソックス	●	●	クッカー(炊事用具)	△	△
登山靴	●	●	ライター	●	●
靴ひも予備	●	●	ヘッドランプ	●	●
アイゼン	—	△	予備電池・電球	●	●
軽アイゼン	—	△	サングラス	△	△
スパッツ	●	●	日焼け止め	△	△
			雨傘	□	□
			時計	□	□
			ハンディGPS機器	△	△
			コンパス	●	●
			地図	●	●
			ナイフ	●	●
			筆記用具	●	●
			携帯電話	●	●
			高度計・気圧計・温度計	□	□
			カメラ	□	□
			ラジオ	□	□
			ロールペーパー	●	●
			洗面用具	●	●
			救急用品	●	●
			ゴミ持ち帰り用袋	●	●
			ツェルト/サバイバルシート	△	△
			携帯簡易トイレ	△	△
			身分証明書	●	●
			健康保険証	●	●

● 必ず持参のもの △ 状況によっては持参のもの
 ● ウールまたは保温性化繊のもの □ あれば重宝するもの

山のトラブル相談室

道迷い 思い込みがもっとも危険！
 整備された登山道であっても、悪天候による境界不良や思い込みなどのうっかりミスで迷うこともある。すぐに間違いに気づけばよいが、時間が経つにつれ取り返しがつかないことになってしまふ。おかしかったらすぐに地図を開いて確認するなどし、歩いてきた道を戻ることが大切。

天候 天気がよくても万一の備えを！
 朝は晴れていても午後から天気が崩れることもよくあるため、早めに下山か、山小屋に到着できるような山行計画を。

雨 レインウェアの携帯は必須。レインウェアの有無が生死を分けることもある。雨で濡れてしまうと体温が低下し、死に至る場合もある。また、単純に防寒にもなる。さらに、雨による気温低下準備に備え、夏でも長袖やアウターをプラス1枚用意しておく。

トイレ 絶対に我慢をしない！
 トイレを我慢することで水が飲めなくなってしまうと脱水症状を起こしてしまいます。トイレを我慢しないようにしよう。
体力 無理をしない！
 無理をしないこと、自分の体力を過信しないこと、少しの不調を見逃さないようにしよう。
 また、体力維持のために、こまめに行動中のエネルギーを補給しよう。

ケガ・事故 素早い対応のために最低限の知識を身につけよう！
応急処置 山でのケガや病気は、自分たちで応急処置を施す必要がある。そのため、基本的なファーストエイドキットを用意しておく。

救助要請 自分たちで対処がむずかしいと判断したら救助要請を。事前に緊急連絡先を調べておく。また、登山届けの提出が速やかな救助の力となるので、必ず提出を。

※ 万が一に備えて、自分にあった山岳保険の加入を

登山マップの見方

- ▲100 日本百名山
- ▲200 日本二百名山
- ▲300 日本三百名山
- 1 山小屋

路線案内

- 高速道路および有料道路
 - 一般国道
 - 一般道
 - 新幹線
 - JR
 - トレイルコース(整備中含む)
- (2023年5月現在)

北アルプス

1 槍ヶ岳・アルプス銀座・穂高岳沢 槍ヶ岳山荘 槍沢ロッジ/南岳小屋 大天井ヒュッテ/岳沢小屋 0263-35-7200	2 鏡平・双六岳・黒部五郎岳 双六小屋 黒部五郎小舎 鏡平山荘/わさび平小屋 0577-34-6268	3 燕岳・大天井岳・槍ヶ岳 燕山荘 大天井/ヒュッテ大槍 0263-32-1535 https://www.enzanso.co.jp	4 薬師岳・黒部源流 太郎平小屋/薬師沢小屋 高天原山荘 スゴ乗越小屋 076-482-1418	5 大日岳 大日小屋 090-3291-1579
---	--	--	---	---------------------------------------

富士山

6 富士山

八合目 太子館

熊野古道

大台ヶ原山(日出ヶ岳)