

## バックカントリー装備表

日帰り基本装備	備考
アウターウェア	防水性・透湿性に優れたウェア。
インナーウェア	化繊やウールなどの速乾性に優れたもの。
防寒着	フリースやダウンなど、天候や季節に合わせて。
グローブ	薄手のものと厚手のものを使い分けると便利。
帽子・ネックゲーター	フリースやウール等の耳まで隠れるビーニー。暖かい日はキャップなども。
ゴーグル・サングラス	どちらも、紫外線をカットし、曇りにくい良いものを。必要に応じて替えのゴーグルも。
スキー（滑走用具）	金具の緩み、ケーブルや流れ止めの消耗など事前にチェック。スキーワックスもあれば便利。
ブーツ	サイズの合ったものでツアーに使いやすいもの。
ポール	雪が深い時期はグレンデ用の小さなバスケットではなく、ツアー用の大きめのバスケットが必要です。
シール	スキーの幅に合ったもの。事前に接着力のチェックを。雪の付着防止の為、シールワックスも必携。
スノーシュー	スノーボードの方など、必要に応じて。
バックパック	スキーの取り付けが可能なタイプ。日帰りなら30リットル前後、装備に合わせた大きさが必要。春は雨対策のカバーなども。
水筒・サーモス	個人や季節によって差がありますが、1日1～1.5リットルを目安に。温かいものも。
行動食（昼食を含む）	すぐに食べられて高カロリーなもの。 パン、クッキー、ナッツ類、チョコレートバー、飴などお好みで。非常用のものも。
タオル・手ぬぐい	
日焼け止め	紫外線対策も大切です。
救急セット等	カットパン、テーピングテープ、三角巾など。その他各自で必要と思われるものを。
保険証のコピー	
ビーコン	レンタル可
プローブ	レンタル可
ショベル	レンタル可

※レベル1のツアーは、ここまで↑は用意しましょう。

時計・高度計	高度計付きの時計が便利。
地図	必要な場所の1/25000地形図。
コンパス	地図とセットで持ち歩きましょう。
携帯電話	緊急時の連絡手段として。
トイレトペーパー	
ホイッスル	仲間への合図などに便利。すぐに使える所に持ちましょう。
ヘッドライト	予備の電池も。
ツェルト	軽くコンパクトな簡易テント。非常時用に。エマージェンシーシートなども。
カラビナ/スリング	必要に応じて。
スペアパーツ	ビンディングのスペアケーブル、ポールのスペアバスケットなど、 各自の道具のトラブルに対応できるように。
リペアキット	ガムテープ、針金、ドライバー、ナイフ、プライヤーなど。
非常食	行動食とは別に。

※宿泊を伴うツアーでは、日帰り基本装備に以下のものをプラスします。

参加されるツアーに合わせて用意してください。

宿・山小屋泊	備考
着替え	インナーウェアやソックスなど。
洗面用具	歯ブラシ、タオル、ウェットティッシュなど。
お酒・おつまみ・カップ	好みに応じて、各自で適量を用意しましょう。

避難小屋泊	備考
シュラフ	季節に応じて。シュラフカバーと組み合わせても。
マット	エアーマットが快適でかさ張りません。
ストーブ・ガスカートリッジ	小さなものがひとつあると便利。
食器セット	食事用に、はし、スプーン、カップ等好みで。
ランタン	

雪洞泊	備考
シュラフカバー	シュラフと組み合わせると温かく、濡れません。
テントマット	薄手の銀マットなど。
作業用グローブ	防寒用ゴム手袋があると便利。

テント泊	備考
テント	季節や人数に応じて。