

持ち物		必須	あれば便利
陽射し除け用の帽子	晴天で気温が高い場合に使用します。		●
ニット帽	ナイロンやウール素材で中厚～厚手がおすすめ	●	
ネックゲイター	ナイロンやウール素材で中厚～厚手がおすすめ※バラクラバでも可	●	
サングラス	雪山は紫外線が強いので目を紫外線から保護しましょう。雪盲を防ぐため必ずご用意ください。偏光や調光レンズがおすすめ	●	
防寒着	保温性重視ならダウンジャケット・パンツがおすすめ。行動＋防寒を兼用するなら中厚程度のアクティブインサレーションがおすすめ。	●	
アウターグローブ	中綿入りで防水のグローブ。スキー用でもOK。濡れた時に予備もご用意できれば安心	●	
ソフトシェルグローブ	晴天時の行動用に使います。中厚程度で防風メンブレンが使われているものがおすすめ。	●	
インナーグローブ	薄手のウール素材やファイントラックのインナーグローブがおすすめ。予備が1～2枚あれば安心。	●	
ハードシェル（上下）	セパレートのタイプで耐水圧が10000mm以上のモデルが望ましい。スキーウェアでも可能ですが、レイアリングが難しいので中綿なしのシェルがおすすめ。レインウェア不可	●	
靴下	中厚・厚手の物でウール・ナイロン・ポリエステル素材が使われている物が望ましい。予備も1枚ご準備ください。	●	
コンパクトタオル	汗拭き用や日焼け対策にも使えます。ナイロン・ポリエステル素材が望ましい。		●
アンダーウェア・中間着	直接肌に触れるアンダーウェア（下着）と、インナーウェア（長袖シャツ・タイツ）は化学繊維やウール素材のものを必ずご用意下さい。 ※着替えについて 日数分、着替えを用意すると大量の荷物になります。 下着・シャツのみ予備を用意するなど、着替えが最低限ですむようにご用意ください。	●	
温泉セット	時間があれば帰りに立ち寄る場合がありますのでご用意ください。温泉セットは車に置いて行きます。		●
トレッキングパンツ	中厚や厚手のもので伸縮性があり動きやすいもの。ジーンズなど綿製品不可。	●	
ストック	雪の上は非常に歩きにくくバランスを保ちづらいので必ずご用意ください。スノーバケットを必ず装着してください。	●	
ヘッドランプ	山小屋の消灯後や早朝出発などの際に使用しますので頭に装着できるライトで、必ずご用意ください。200ルーメン以上の物がおすすめ。	●	
リップクリーム（UVカット）	くちびるの日焼け、乾燥防止におすすめ。		●
携帯用ルームシューズ・スリッパ	山小屋の床が冷たい時があるので、あれば便利。		●
日焼け止め	紫外線が強いので日焼け対策をお勧めします。天気が良いと日焼けしてやけどのようになる場合もあります。	●	
地図・コンパス	山と高原地図がおすすめです。ご興味があれば簡単にご説明します。		●

携帯電話(モバイルバッテリー)	山小屋で充電ができない場合、小型のモバイルバッテリーがあれば便利。	●	
ホッカイロ			●
救急用品(常備薬)	絆創膏やガーゼなど簡単に構いませんのでご用意ください。常備薬は、急な腹痛などの備えで普段からご使用されている物。	●	
保険書コピー	万が一の為、お持ちください。	●	
ゴミ袋	大小数枚	●	
行動食	ドライフルーツやチョコレート、ナッツなどがおすすめ。水分の多いおにぎりは凍って食べられなくなることがあるので不可。	●	
飲料水1.5~2ℓ	保温ボトルが必須。カバーをかけて使うことがおすすめ。それ以外の容器だと凍ることがあります。ハイドレーションパックも凍るので不可。	●	
ザック	宿泊装備を背負いますので大きさは35~40L程度を目安に体にフィットしていてウエストベルトでしっかり支えられるバックパックをご用意ください	●	
ザックカバー	雨予報の場合はご用意ください。		●
ストラップバンド90cm×2	スノーシューをザックに取り付けるのに使います。	●	
登山靴	冬季用登山靴・保温材使用されてるトレッキングシューズがおすすめ 3シーズン用登山靴やシティー向けスノーブーツ不可	●	
尻セード用の袋	傾斜のある場所でお尻で滑って遊ぶのに便利です。お米の袋ぐらい頑丈なのがおすすめです。		●
軽アイゼン(6本爪~10本爪)	ラチェットバックルタイプ(6本爪)が簡単でおすすめ。必ずサイズを合わせてからお持ちください。	●	
ゲイター(スパッツ)	靴の中に雪の侵入を防ぐために使います。ひざ下ぐらいのロングが必須。防寒の役割も果たします。	●	

(注) 軽アイゼンは必ず1回はご使用予定の靴に装着し、着け方を練習してください。

(注) 3シーズン用の登山靴でお越しになった方は、参加をお断りする場合がございますのでご注意ください。

(注) 必須の装備は必ずご準備ください。