

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	●	
バラクラバ	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	●	
ゴーグル	風雪が強い時に装着します。	●	
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ビティ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。。濡れた時用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えます。中厚程度で防風または防水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。レインウェア不可	●	
靴下	中厚・厚手の物でウール・ナイロン・ポリエステルの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 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。スノーバス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で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	万が一の為、お持ちください。（マイナ保険の方はマイナンバーカード）	●	
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く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。		●
登山靴	冬季用登山靴・ 保温材 が使用されていてワンタッチまたはセミワンタッチアイゼンが装着できるもの。ライトアルパインブーツ（保温材なし）は不可	●	
ピッケル（リーシュコード）	腕と同じぐらいの長さがおすすめ。人により違いますが50~60cm程度が目安です。急斜面では短めの方が扱いやすいです。	●	
アイゼン（10本爪~12本爪）	ワンタッチ・セミワンタッチアイゼンがおすすめですが、バンドタイプでも参加可能です。※軽アイゼンの10本爪は不可	●	
軽アイゼン	チェーンスパイクがあるとアプローチに便利	●	
ヘルメット	登山ヘルメットの安全基準をクリアしていく頭の形に合うものをご用意ください。なるべくご自身でご準備ください。	●	
ゲイター	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タイプで裾にガードが付いている物を推奨。防寒の役割も果たします。	●	

ヘルメットレンタルあり ツアー中￥1500 (お支払は現金のみ)

(注) アイゼンはご使用予定の靴に合わせてからお持ちください。

(注) 3シーズン用の登山靴でお越しになった方は、参加をお断り致しますのでご注意下さい。

(注) 必須の装備は必ずご準備ください。準備不足の場合参加をお断りする場合もございます。

装備などで不安やお困りの際は、お気軽にお問い合わせください。