



持ち物リスト

このリストに掲載されている装備は各自で用意して頂くよう、お願い致します。なお、雨具のレンタルを希望する方は事前調査票にご記入ください。

厳冬期ですので、防寒対策、防水対策、雪の中でも体をぬらさない服装を意識してご準備ください。

種類	名称	数	特記事項
ベースレイヤー	防寒下着長袖	2 着	綿以外のポリプロピレン、ポリエステル、ウールのもの。
ベースレイヤー	防寒下着タイツ	2 着	綿以外のポリプロピレン、ポリエステル、ウールのもの。
ミドルレイヤー	長袖シャツ	1 着	薄手のフリースやジャージなど。
防寒着	防寒着①	1 着	厚手のセーター、またはフリース。
防寒着	防寒着②	1 着	ダウン、シンサレートなどの中綿入りジャケット。
ミドルレイヤー	ズボン	2 着	ジャージ、フリース、厚手のタイツなど。
アウターレイヤー	冬山用オーバージャケットまたは雨具のジャケット	1 着	ゴアテックスなどの防水透湿性素材のもの(撥水加工のみは不可)。* 雨具はレンタル可能
アウターレイヤー	冬山用オーバーパンツまたは雨具のズボン	1 枚	ゴアテックスなどの防水透湿性素材のもの(撥水加工のみは不可)。* 雨具はレンタル可能
シューズ	長靴またはスノーブーツ	1 組	長靴は冬季用の保温性の高いもの、雪の入りにくいロングサイズ。(深雪でも靴に雪が入らないもの。) * 必要に応じてゲーター(靴用スパッツ)併用
小物	ニット帽	1 組	耳の隠れるもの防寒用
小物	サングラス	1 個	UV カット 95%以上、可視光線 90%以上カットするもの。
小物	厚手靴下	2 組	ウールまたはポリエステル素材の厚手のもの。
小物	インナー(うすい)手袋	1 組	ポリプロピレン・アクリル等。下記手袋の一番内側に着用する薄手のもの <u>100 円程度で買える伸びるタイプの手袋で構いません。</u>
小物	厚手の手袋	2 組	保温性の高い冬期用のもの。スキー手袋のようなタイプ、または毛糸の手袋+オーバーグローブ
その他の衣類	室内着、および下着	適宜	活動で使う下着は綿以外の素材が望ましい。

その他

種類	名称	数	特記事項
装備	デイパック(20L~45L程度)	1個	雪上での実習中にFAや防寒着、水筒を持ち歩くためのもの。
必要な小物	筆記用具	1組	
必要な小物	時計	1個	秒単位で測定できるもの/防水性の高いもの。
必要な小物	ヘッドランプ	1個	懐中電灯は不可。
必要な小物	予備電池	1組	上記ヘッドランプ用予備電池として。
必要な小物	洗面用具	1個	
必要な小物	常備薬		
必要な小物	日焼け止めクリーム	1個	日焼け止め効果の高いもの。
必要な小物	リップクリーム	1本	UVカットのもの。
必要な小物	ビニール袋	2枚	衣類等の防水に使用します。大きさは40L程度
必要な小物	保険証、または写し	1部	
必要な小物	メガネストラップ	1個	メガネを使用する方のみ。
あると便利なもの	保温ポット		いわゆるステンレス製断熱ボトル。体積500cc程度以上のもの。
あると便利なもの	マグカップ		室内で湯茶を飲む際にあると便利です。
あると便利なもの	カメラ		冷温下では作動しないことがあります。
あると便利なもの	携帯用カイロ		足の裏に張るタイプが便利です。
あると便利なもの	保湿クリーム		肌荒れ、あかぎれ用で市販のもの。
あると便利なもの	速乾性タオル		小型のもの。

■持ち物に関するお願い

(1) 雪上活動中の服装は綿素材は避けてください

綿製品は汗や雪で衣類が濡れた場合その衣類により体温が奪われ、低温障害を起こすこともあります。活動中の下着も含めて下山後の服装以外は、綿が全く混入していないウールやアクリル、ポリエステル系のものを必ずご用意ください。-10度前後まで気温が下がることもあります。

(2) 使わない持ち物があるかもしれません

ご用意頂いた持ち物は、天候などにより全く使わない可能性があるものも含まれています。あらかじめご了承ください。

(3) 集合時はお持ちのバッグでお越しください

上記の持ち物等は皆さんのお持ちのバッグにまとめてご集合ください。バッグに制約はありません。

■レンタルについて

持ち物リストに書かれているものについては、原則各自でご用意ください。ただし、雨具に限りコース初日に OBJ よりレンタルが可能です(有料)。ご希望の方は事前調査票のレンタルの項目にチェックを入れてください。コース参加に最低限必要なものなので、お忘れになった場合もレンタルさせていただきます。なお、天候により結果的に使わない場合もありますが、レンタル料はお支払いいただきますので予めご了承ください。

レンタル料金

	4日間
雨具(ジャケット・パンツ)	2,000円

※レンタルした装備を紛失、または破損があった場合は、レンタル代とは別に補償料、修理費を請求することがあります。また、お持ちいただいた雨具がコース参加の安全上問題があると判断した場合、ご本人の意思に関わらずレンタルしていただくことがあります。ご了承ください。

■お問合せ先

公益財団法人日本アウトワード・バウンド協会 長野校

TEL:025-557-2211

FAX:025-557-2277

Email: info@obs-japan.org

以上