

山行計画書

団体名：日本勤労者山岳連盟「〇〇山岳会」
 緊急連絡先：山岳会会長 納野 敬生 中央区南15条西6丁目-26 Tel: 851-7910 (00-3391-2971)
 機関名：Tel: _____
 山行計画提出日：提出日 [] 月 [] 日 [] 提出者 No: []
 山行計画書提出先：警察署 251-3535 Fax 済 [] : 森林管理事務所

山 域 ・ 山 名 _____
 山 行 期 間 _____年 [] 月 [] 日 () ~ _____年 [] 月 [] 日 ()
 目的 (特 徴) _____

概 要 次頁行動日参照

留 意 事 項 林道・一般道移動時の交通事故、凍結路面での転倒
 山行前、各自及びパーティーで積雪期の山行の危険予知を行いヒューマンエラーを防止する。
 山行中は下山完了まで緊張感を維持し安全山行を励行する。足元注意 (転倒・踏き・捻挫・滑落注意)
 過去の気象情報を確認し霜層形成・雪庇方向・吹溜りなどの積雪状況を推察する。
 個人装備、共同装備の点検、安全運転助行 行動停止: 15時

山 行 形 態 A: 会山行 C: サークル山行 P: 個人山行

計画書提出/下山連絡先
 山岳会会長: _____ Tel: _____ Fax: _____ 受領印
 山行部長: _____ Tel: _____ Fax: _____ 受領印

*下山時間報告
 ・夏山: 午後9時迄
 ・冬山: 午後7時迄

家族氏名: _____ Tel: _____
 交通手段 ① 自家用車 台 バス 電車 その他 ()

担務欄: CL, SL, 食担, 記録, 通信 (下山報告), 渉外 (金計) 等を記入 ココへリ違難検索専用窓口24時間・365日: 03-5418-7227

担務	会員番号	氏名	生年月日 (西暦)	性別	血液	住 所	TEL・FAX有り(F) 携帯電話番号
CL							
SL							
会計							
記録							
通信							

◆ 安全な山行は計画から
 ・ 実際の計画に学ぶ

山行計画書

団体名：日本勤労者山岳連盟「〇〇山岳会」
 緊急連絡先：山岳会会長 _____ Tel: () _____
 機関名 _____ : Tel _____
 山行計画提出日：提出日 [] 月 [] 日 [] 提出者 No: []
 山行計画書提出先：警察署 251-3535 Fax 済 [] : 森林管理事務所

山 域 ・ 山 名 _____
 山 行 期 間 _____年 [] 月 [] 日 () ~ _____年 [] 月 [] 日 ()
 目的 (特 徴) _____

概 要 次頁行動日参照

留 意 事 項 林道・一般道移動時の交通事故、凍結路面での転倒
 山行前、各自及びパーティーで積雪期の山行の危険予知を行いヒューマンエラーを防止する。
 山行中は下山完了まで緊張感を維持し安全山行を励行する。足元注意 (転倒・踏き・捻挫・滑落注意)
 過去の気象情報を確認し霜層形成・雪庇方向・吹溜りなどの積雪状況を推察する。
 個人装備、共同装備の点検、安全運転助行 行動停止: 15時

山 行 形 態 A: 会山行 C: サークル山行 P: 個人山行

計画書提出/下山連絡先
 山岳会会長: _____ Tel: _____ Fax: _____ 受領印
 山行部長: _____ Tel: _____ Fax: _____ 受領印

*下山時間報告
 ・夏山: 午後9時迄
 ・冬山: 午後7時迄

家族氏名: _____ Tel: _____
 交通手段 ① 自家用車 台 バス 電車 その他 ()

担務欄: CL, SL, 食担, 記録, 通信 (下山報告), 渉外 (金計) 等を記入 ココへリ違難検索専用窓口24時間・365日: 03-5418-7227

担務	会員番号	氏名	生年月日 (西暦)	性別	血液	住 所	TEL・FAX有り(F) 携帯電話番号
CL							
SL							
会計							
記録							
通信							

安全な山行は計画から
 ・ 実際の計画に学ぶ
 ⇒ 必要な情報の記入

◆ 安全な山行は計画から
・ 実際の計画に学ぶ
⇒ 情報の記入

担務種: CL, SL, 食担, 記録, 通信(下山報告), 渉外(会計)等者記入 ココヘリ遭難捜索専用窓口24時間: 365日: 03-5418-7227

担務	会員番号	氏名	生年月日(西暦)	性別	血液	住所	TEL・FAX有無(F)
CL							携帯電話番号
SL							
会計							
記録							
感想							
通信							

車種	車提供者	メーカー	車名	色	登録番号	記事

ミーティングの実施 月 日 欠席者及び連絡要領 メール tel/fax Zoom

安全な山行は計画から
・ 実際の計画に学ぶ

2. 集合時間・場所: 06:30 常盤除雪ステーション

3. 行動日 宿泊: 森と木の里センター <https://sobetsu-kanko.com/onsen/moritokingsato> ※コロナ禍にて客量はありません

10月29日(土)	07:30 七合目ヒュッテ - 08:49 東外輪山 08:59 - 09:53 西山 10:03 - 10:35 北外輪山 - 11:22 東山 11:32 - 11:41 東外輪山 - 12:26 七合目ヒュッテ 12:40 買物 - 18:30 森と木の里センター 夕食後サンパレスにて入浴
10月30日(日)	09:30 礼文峯トンネル横の駐車 - 10:00 岩屋観音 10:20 - 10:40 小幌海岸 10:50 - 11:00 小幌駅 11:10 - 12:00 礼文峯トンネル横の駐車 G
ヤマレコ計画書 地図取得	榊前山溶岩ドーム周遊: https://www.yamareco.com/modules/yr_plan/detail-2816651.html 小幌散策: https://www.yamareco.com/modules/yamareco/detail-3615077.html

4. 共同及び個人装備 注 ※ 湯沸かし装備は低体温症対策として山行参加者5人~6人に1setを装備しましょう
※ 基本装備・プラスは山行参加者全員が携行しましょう

共同装備	数量	担当	基本装備	縦走・山中泊	ピッケル	その他(山行に合わせて)
テント一式			登山靴	シュラフ	アイゼン(10本以上)	ノーマルカラビナ×1
4人用ツエルト	○	○○	ザック	シュラフカバー	軽アイゼン	環付きカラビナ×1
※ガスヘッド			ザックカバー	寝マット	ピーク(予備電池共)	スリング(120cm×1)
※カートリッジ	○	○○	雨具(セパレート式)	エアーマット	フロープ	スリング(50cm×1)
※コップフェル			ツエルト	着火材	シャベル(金属)	ロックハンマー
※シェルトポイル	○	○○	スパッツ	ローソク	スノーソー	ハイル・ピッケル等
ザイルミリ 20m×6ミリ	○	○○	地形図・コンパス	食器	スノーシュー	スリッパ・ハーケン
ザイルミリ 10m×6ミリ			ナイフ・ホイッスル	コップ	アウトター上・下	ザイル(mm m)
無線機			ヘッドランプ(予備電池共)	替え下着・靴下	オハークローブ	サンングラス
携帯電話	○	各自	ライター、マッチ	携帯トイレ	冬用手袋・予備	ゴーグル
ザイル(8ミリ15m)			飲料水・水筒	ストック	目出帽	
マーキングテープ	○	各自	高度計・時計	アタックザック	ネックウォーマー	
GPS			新聞紙(各自少々)	テントシューズ	帽子(毛糸)	
錠・錠			医薬品(各自)	カイロ		
ランタン			防虫剤・虫刺され薬		ヘルメット	△ GPS
ろうそく			携帯トイレ・ロールペーパー	積雪期	日焼止クリーム	△ GPS
着火材	○	○○	上着(フリース・ダウン・セーター等)	スキー	テボ紐(標旗)	○ 風呂セット
飲料水(共同)		現地にて	登山用手袋・帽子等	スキー靴		○ 日焼止クリーム
浄水器			※プラティバス	ストック	登攀	○ 睡眠防止対策
プラティバス	○	各自	非常用水300ml程度	シール	沢靴	・睡眠打破
熊よけ鈴	○	各自	タオル(化学手拭い)	予備シール	登攀シューズ	・ガム
熊除けスプレー(レングス)			財布・免許証	スキーアイゼン	ハーネス	・チョコ
フードコンテナ			保険証(写)	ゴーグル	確保器	○ マスク
クーラーボックス・調理具	○	○○	筆記具	サンングラス	下降器	

安全な山行は計画から
・ 実際の計画に学ぶ

<https://drive.google.com/file/d/1-EIAGdHPrtKzK6H2ITMfxygB08hl9sVI/view?usp=sharing>

5. 食料計画 ※各自非常用食料装備の事

10月29日(土)			
朝	昼	夕	行動食
	各自	食材購入調理	各自
10月30日(日)			
朝	昼	夕	行動食
各自	各自	食堂	
ヤマレコ計画書		地図取得	
朝	昼	夕	行動食
下山時、車シート敷用布、着替え等 用意			



◆安全な山行は計画から
・ 実際の計画に学ぶ (残雪期)

アクシデントの備えは

1. 道迷い対策は
2. ファーストエイドは
3. ビバーク対策は
4. 紫外線対策は
5. 低体温症対策は
6. 凍傷対策は
7. コンパニオンレスキューは
8. 搬送対策は
9. 雪崩対策は

2. 集合時間・場所: 7:30(山頂)7:45(山頂)7:50(山頂)

2. 行日期

4月26日	2300 札幌駅前→10:30富良野ツクリスタル11:30の洞窟→12:30富良野→14:00二股山→下山
4月27日	2000 富良野→11:30(山頂)→13:30下山→入湯14:30→17:30札幌

3. 参加者の人数

氏名	性別	担当
山田太郎	男	基本装備
佐藤花子	女	基本-山頂用
鈴木一郎	男	ダブルバリエーション
田中三郎	男	下山用
山本四郎	男	下山用
佐々木五郎	男	下山用
高橋六郎	男	下山用
渡辺七郎	男	下山用
森八郎	男	下山用
山崎九郎	男	下山用
佐藤十郎	男	下山用
鈴木十一郎	男	下山用
田中十二郎	男	下山用
山本十三郎	男	下山用
佐々木十四郎	男	下山用
高橋十五郎	男	下山用
渡辺十六郎	男	下山用
森十七郎	男	下山用
山崎十八郎	男	下山用
佐藤十九郎	男	下山用
鈴木二十郎	男	下山用
田中二十一郎	男	下山用
山本二十二郎	男	下山用
佐々木二十三郎	男	下山用
高橋二十四郎	男	下山用
渡辺二十五郎	男	下山用
森二十六郎	男	下山用
山崎二十七郎	男	下山用
佐藤二十八郎	男	下山用
鈴木二十九郎	男	下山用
田中三十郎	男	下山用
山本三十一郎	男	下山用
佐々木三十二郎	男	下山用
高橋三十三郎	男	下山用
渡辺三十四郎	男	下山用
森三十五郎	男	下山用
山崎三十六郎	男	下山用
佐藤三十七郎	男	下山用
鈴木三十八郎	男	下山用
田中三十九郎	男	下山用
山本四十郎	男	下山用
佐々木四十一郎	男	下山用
高橋四十二郎	男	下山用
渡辺四十三郎	男	下山用
森四十四郎	男	下山用
山崎四十五郎	男	下山用
佐藤四十六郎	男	下山用
鈴木四十七郎	男	下山用
田中四十八郎	男	下山用
山本四十九郎	男	下山用
佐々木五十郎	男	下山用
高橋五十一郎	男	下山用
渡辺五十二郎	男	下山用
森五十三郎	男	下山用
山崎五十四郎	男	下山用
佐藤五十五郎	男	下山用
鈴木五十六郎	男	下山用
田中五十七郎	男	下山用
山本五十八郎	男	下山用
佐々木五十九郎	男	下山用
高橋六十郎	男	下山用
渡辺六十一郎	男	下山用
森六十二郎	男	下山用
山崎六十三郎	男	下山用
佐藤六十四郎	男	下山用
鈴木六十五郎	男	下山用
田中六十六郎	男	下山用
山本六十七郎	男	下山用
佐々木六十八郎	男	下山用
高橋六十九郎	男	下山用
渡辺七十郎	男	下山用
森七十一郎	男	下山用
山崎七十二郎	男	下山用
佐藤七十三郎	男	下山用
鈴木七十四郎	男	下山用
田中七十五郎	男	下山用
山本七十六郎	男	下山用
佐々木七十七郎	男	下山用
高橋七十八郎	男	下山用
渡辺七十九郎	男	下山用
森八十郎	男	下山用
山崎八十一郎	男	下山用
佐藤八十二郎	男	下山用
鈴木八十三郎	男	下山用
田中八十四郎	男	下山用
山本八十五郎	男	下山用
佐々木八十六郎	男	下山用
高橋八十七郎	男	下山用
渡辺八十八郎	男	下山用
森八十九郎	男	下山用
山崎九十郎	男	下山用
佐藤九十一郎	男	下山用
鈴木九十二郎	男	下山用
田中九十三郎	男	下山用
山本九十四郎	男	下山用
佐々木九十五郎	男	下山用
高橋九十六郎	男	下山用
渡辺九十七郎	男	下山用
森九十八郎	男	下山用
山崎九十九郎	男	下山用
佐藤一百郎	男	下山用

4. 食料計画

日	朝	昼	夕	行動食
4月26日(土)				
4月27日(日)				

5. コース時間・エスタブルート

〇〇山岳会山行計画書装備表

1. 道迷い対策は？

4. 共同及び個人装備						
共同装備	数量	担当者	基本装備	縦走・山中泊	ビッケル	確保器
デント一式			△ 登山靴	シュラフ	アイゼン(10本以上)	下降器
ツエルト		各自	○ ザック	シュラフカバー	軽アイゼン	○ ノーマルカラビナ×1
ガスヘッド			△ ザックカバー	銀マット	○ ビーコン(予備電池共)	○ 環付きカラビナ×1
カートリッジ			△ 雨具(セパレート式)	エアーマット	○ ブローブ	○ スリング(120cm×1)
コップ			△ 高度計	着火材	○ シャベル(金属)	○ スリング(50cm×1)
ザイルミリ 10m×6ミリ			○ 地形図・コンパス	ローソク	△ スノーソー	ロックハンマー
ザイルミリ 40M×10ミ(金)			○ ホイッスル	△ 食器	○ スノーシュー	ハーケン
無線機			○ ナイフ	△ コップ	○ ヤッケ	バイル・ビッケル等
携帯電話		各自	○ ヘッドランプ(予備電池共)	○ 替え下着・靴下	○ オーバークロブ	スグューハーケン
ザイル(8ミリ15m)			○ ライター、マッチ	○ 携帯トイレ	○ 冬用手袋・予備	ザイル(mm m)
デボ旗(標旗)	40		○ 水筒(2L)	ストック	○ 目出帽	サングラス
マーキングテープ	10	各自	○ 時計		○ 帽子(毛糸)	
GPS		持ってる人	○ 新聞紙(各自少々)	アタックザック	テトシューズ	
鉋・鋸			○ 医薬品(各自)		○ 日焼けクリーム	その他(山行に合せて)
飲料水		各自	○ 防虫剤・虫刺され薬	積雪期	○ カイロ	△ カメラ
ランタン			○ ロールペーパー	○ スキー	△ ヘルメット	△ GPS
ろうそく			○ 上着予備(フリース・ダウン・セーター-etc)	○ スキー靴	○ ネックウォーマー	○ 風呂セット
着火材			○ 登山用手袋等	○ ストック		○ 日焼けクリーム
ジェットボイル			○ 帽子	○ シール	登攀	△ 睡眠打破
スパッツ			○ タオル(化学手拭い)	△ 予備シール	沢靴	△ ガム
熊よけ鈴			○ 財布・免許証	○ スキーアイゼン	登攀シューズ	△ チョコ
熊除けスプレー(シカ)			○ 保険証(写)	○ ゴーグル(予備電池)	ハーネス	
フードコンテ			○ 筆記具	○ サングラス	ヘルメット	

〇〇山岳会山行計画書装備表

2. ファーストエイドは？

4. 共同及び個人装備						
共同装備	数量	担当者	基本装備	縦走・山中泊	ビッケル	確保器
デント一式			△ 登山靴	シュラフ	アイゼン(10本以上)	下降器
ツエルト		各自	○ ザック	シュラフカバー	軽アイゼン	○ ノーマルカラビナ×1
ガスヘッド			△ ザックカバー	銀マット	○ ビーコン(予備電池共)	○ 環付きカラビナ×1
カートリッジ			△ 雨具(セパレート式)	エアーマット	○ ブローブ	○ スリング(120cm×1)
コップ			△ 高度計	着火材	○ シャベル(金属)	○ スリング(50cm×1)
ザイルミリ 10m×6ミリ			○ 地形図・コンパス	ローソク	△ スノーソー	ロックハンマー
ザイルミリ 40M×10ミ(金)			○ ホイッスル	△ 食器	○ スノーシュー	ハーケン
無線機			○ ナイフ	△ コップ	○ ヤッケ	バイル・ビッケル等
携帯電話		各自	○ ヘッドランプ(予備電池共)	○ 替え下着・靴下	○ オーバークロブ	スグューハーケン
ザイル(8ミリ15m)			○ ライター、マッチ	○ 携帯トイレ	○ 冬用手袋・予備	ザイル(mm m)
デボ旗(標旗)	40		○ 水筒(2L)	ストック	○ 目出帽	サングラス
マーキングテープ	10	各自	○ 時計		○ 帽子(毛糸)	
GPS		持ってる人	○ 新聞紙(各自少々)	アタックザック	テトシューズ	
鉋・鋸			○ 医薬品(各自)		○ 日焼けクリーム	その他(山行に合せて)
飲料水		各自	○ 防虫剤・虫刺され薬	積雪期	○ カイロ	△ カメラ
ランタン			○ ロールペーパー	○ スキー	△ ヘルメット	△ GPS
ろうそく			○ 上着予備(フリース・ダウン・セーター-etc)	○ スキー靴	○ ネックウォーマー	○ 風呂セット
着火材			○ 登山用手袋等	○ ストック		○ 日焼けクリーム
ジェットボイル			○ 帽子	○ シール	登攀	△ 睡眠打破
スパッツ			○ タオル(化学手拭い)	△ 予備シール	沢靴	△ ガム
熊よけ鈴			○ 財布・免許証	○ スキーアイゼン	登攀シューズ	△ チョコ
熊除けスプレー(シカ)			○ 保険証(写)	○ ゴーグル(予備電池)	ハーネス	
フードコンテ			○ 筆記具	○ サングラス	ヘルメット	

〇〇山岳会山行計画書装備表

3.ピバーク対策は

4. 共同及び個人装備						
共同装備	数量	担当者	基本装備	縦走・山中泊	ピッケル	確保器
デント一式			△ 登山靴	シュラフ	アイゼン(10本以上)	下降器
ツエルト		各自	○ ザック	シュラフカバー	軽アイゼン	○ ノーマルカラビナ×1
ガスヘッド			△ ザックカバー	銀マット	○ ビーコン(予備電池共)	○ 環付きカラビナ×1
カートリッジ			雨具(セパレート式)	エアーマット	○ ブローブ	○ スリング(120cm×1)
コップフェル			△ 高度計	着火材	○ シヤベル(金属)	○ スリング(50cm×1)
ザイルミリ 10m×6ミリ			○ 地形図・コンパス	ローソク	△ スノーソー	ロックハンマー
ザイルミリ 40M×10ミ(6)			○ ホイッスル	△ 食器	○ スノーシュー	ハーケン
無線機			○ ナイフ	△ コップ	○ ヤッケ	バイル・ピッケル等
携帯電話		各自	○ ヘッドランプ(予備電池共)	○ 替え下着・靴下	○ オーバークロブ	スグューハーケン
ザイル(8ミリ15m)			○ ライター、マッチ	○ 携帯トイレ	○ 冬用手袋・予備	ザイル(mm m)
デボ旗(標旗)	40		○ 水筒(2個)	ストック	○ 目出帽	サングラス
マーキングテープ	10	各自	○ 時計		○ 帽子(毛糸)	
GPS		持ってる人	○ 新聞紙(各自少々)	アタックザック	テトシューズ	
鉋・鋸			○ 医薬品(各自)		○ 日焼止クリーム	その他(山行に合せて)
飲料水		各自	防虫剤・虫刺され薬	積雪期	○ カイロ	△ カメラ
ランタン			○ ロールペーパー	○ スキー	△ ヘルメット	△ GPS
ろうそく			○ 上着予備(フリース・ダウン・セーター等)	○ スキー靴	○ ネックウォーマー	○ 風呂セット
着火材			○ 登山用手袋等	○ ストック		○ 日焼止クリーム
ジェットボイル			○ 帽子	○ シール	登攀	△ 睡眠打破
スバツ			○ タオル(化学手拭い)	△ 予備シール	沢靴	△ ガム
熊よけ鈴			○ 財布・免許証	○ スキーアイゼン	登攀シューズ	△ チョコ
熊除けスプレー(レンタル)			○ 保険証(写)	○ ゴーグル(予備電池)	ハーネス	
フードコンテ			○ 筆記具	○ サングラス	ヘルメット	

〇〇山岳会山行計画書装備表

4.紫外線対策は？

4. 共同及び個人装備						
共同装備	数量	担当者	基本装備	縦走・山中泊	ピッケル	確保器
デント一式			△ 登山靴	シュラフ	アイゼン(10本以上)	下降器
ツエルト		各自	○ ザック	シュラフカバー	軽アイゼン	○ ノーマルカラビナ×1
ガスヘッド			△ ザックカバー	銀マット	○ ビーコン(予備電池共)	○ 環付きカラビナ×1
カートリッジ			雨具(セパレート式)	エアーマット	○ ブローブ	○ スリング(120cm×1)
コップフェル			△ 高度計	着火材	○ シヤベル(金属)	○ スリング(50cm×1)
ザイルミリ 10m×6ミリ			○ 地形図・コンパス	ローソク	△ スノーソー	ロックハンマー
ザイルミリ 40M×10ミ(6)			○ ホイッスル	△ 食器	○ スノーシュー	ハーケン
無線機			○ ナイフ	△ コップ	○ ヤッケ	バイル・ピッケル等
携帯電話		各自	○ ヘッドランプ(予備電池共)	○ 替え下着・靴下	○ オーバークロブ	スグューハーケン
ザイル(8ミリ15m)			○ ライター、マッチ	○ 携帯トイレ	○ 冬用手袋・予備	ザイル(mm m)
デボ旗(標旗)	40		○ 水筒(2個)	ストック	○ 目出帽	サングラス
マーキングテープ	10	各自	○ 時計		○ 帽子(毛糸)	
GPS			○ 新聞紙(各自少々)	アタックザック	テトシューズ	
鉋・鋸			○ 医薬品(各自)		○ 日焼止クリーム	その他(山行に合せて)
飲料水		各自	防虫剤・虫刺され薬	積雪期	○ カイロ	△ カメラ
ランタン			○ ロールペーパー	○ スキー	△ ヘルメット	△ GPS
ろうそく			○ 上着予備(フリース・ダウン・セーター等)	○ スキー靴	○ ネックウォーマー	○ 風呂セット
着火材			○ 登山用手袋等	○ ストック		○ 日焼止クリーム
ジェットボイル			○ 帽子	○ シール	登攀	△ 睡眠打破
スバツ			○ タオル(化学手拭い)	△ 予備シール	沢靴	△ ガム
熊よけ鈴			○ 財布・免許証	○ スキーアイゼン	登攀シューズ	△ チョコ
熊除けスプレー(レンタル)			○ 保険証(写)	○ ゴーグル(予備電池)	ハーネス	
フードコンテ			○ 筆記具	○ サングラス	ヘルメット	

〇〇山岳会山行計画書装備表 装備は複数の目的で使用する

道迷い	雪崩対策	ヒバーク対策	ファーストエイド	低体温症凍傷	コンバニオンレスキュー	搬送対策	紫外線対策
4. 共同及び個人装備							
共同装備	数量	担当者	基本装備	縦走・山行泊	ピッケル	確保器	
テント一式			登山靴	シュラフ	アイゼン(10本以上)	下降器	
マット	各自	○	ザック	シュラフカバー	軽アイゼン	○ ナーマルカラビナ×1	
スヘッド	全員	△	ザックカバー	○ 銀マット	○ 予備電池共	○ 寝付きカラビナ×1	
トトリッチ	全員	△	雨具(折り畳み式)	○ エアーマット	○ グローブ	○ スリング(120cm×1)	
テント	厚母・納谷	△	高度計	○ 着火材	○ ヤベル(金属)	○ スリッパ(50cm×1)	
ザイル(ミリ10m×6ミリ)	各自	○	地形図・コンパス	○ ローンク	△ スノーソー	○ ロックハンマー	
			○ エキスール	○ 器具	△ フルーツ	○ ハーケン	
無線機	石原・柏川	○	ナイフ	○ ツップ	○ クック	○ バイル・ピッケル等	
携帯トイレ	各自	○	ヘッドランプ(予備電池共)	○ 寝下草・靴下	○ パールグローブ	○ スクショーツ	
ザイル(8ミリ15m)			ライター、マッチ	○ 携帯トイレ	○ 手袋・予備	○ ザイル(mm m)	
テポ帳(標旗)	納谷・吉川	○	○ 筆(2本)	○ ストック	○ 出棺	○ サングラス	
予備電池	各自	○	時計		○ 予備電池		
新聞紙	吉川・石原	○	新聞紙(各自少々)	○ アタックザック	○ テントシューズ		
ミネラルウォーター	納谷	○	ミネラル(各自)		○ テントシューズ		
ランタン	各自2L	○	防虫剤・虫刺され薬	積雪期			
ろうそく			携帯トイレ・トイレシート	○ スキー	○ ヘルメット	○ カメラ	
着火材			予備電池(予備電池共)	○ スキー靴	○ テントシューズ	○ GPS	
ジェットポイル			登山手袋等	○ ストック	○ テントシューズ	○ 風呂シート	
プラティバス(予備)	1	各自	子	○ シール	登攀		
熊よけ鈴			熊よけ鈴	○ 予備シール	○ 沢靴	○ 眼鏡打破	
熊避けスプレー(レシム)			熊避け鈴	○ スキーアイゼン	○ 登攀シューズ	○ ガム	
トトリッチ			熊避け鈴	○ ゴーグル(予備電池)	○ ハーネス	○ チョコ	
			熊避け鈴	○ サングラス	○ ヘルメット		

