

あきた白神認定ガイド講習受講に当たっての基本装備品リスト

品名	講習内容	備考
登山に適したウェア	野外講習時	綿製品は不適
手袋	〃	薄手の皮革製品または滑り止め付の登山用
トレッキングシューズ	〃	防水透湿素材のミドルカット以上（長靴不可）
帽子	〃	
ストック	〃	必要に応じて御用意ください。
ヘッドランプ	〃	LED 製品が優れています。
雨具（レインウェア）	〃	防水透湿素材の上下セパレートタイプ
コンパス	〃	登山・オリエンテーリング用プレートコンパス
ナイフ	〃	折りたたみの軽量のもの
ライター	〃	電子着火式と擦り石式の両方あればベストです。
ツェルト	〃	お持ちであれば御用意ください。
バーナーとコップフェル	〃	必要に応じて御用意ください。
ファーストエイドキット	〃	防水性に留意ください。
水筒	〃	500 cc～1ℓ程度の内容量
水	〃	上記とは別に未開封のペットボトル（500 cc）
ザック	〃	30ℓ前後の大きさが使いやすいです。
ザックカバー	〃	ザックの大きさに適したもの
ゴミ袋（ビニール袋、レジ袋）	〃	適宜
タオル	〃	適宜
ロールペーパー	〃	適宜（水に分解しないティッシュペーパー不可）
行動食（おやつ）	〃	適宜
非常食	〃	講習内容により適宜指示します。
防寒着（予備）	〃	盛夏以外
沢靴（沢足袋、磯靴）	沢歩き時	お持ちでない方へは該当講習前に詳細御案内します。
ヘルメット	〃	お持ちでない方はレンタル可です。
着替え	〃	適宜
冬登山靴またはスノーブーツ	積雪野外講習	甲が柔らかすぎないもの
雪山登山またはスキーウェア	〃	
雪用手袋	〃	防水性と保温性に優れているもの（スペアも）
サングラス	〃	
スノーシュー	〃	ワカン（カンジキ）可 レンタルも可
テルモス（保温ポット）	〃	温かい飲み物が入ったもの
その他	適宜	各回受講案内時に詳細はお伝えします。