あきた白神認定ガイド更新講習等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。