

もくもく登山塾 (2022 年版)

～日本山岳ガイド協会認定ガイドが指導する登山教室～



はじめにお読みください。

あなたが一緒に山に登ってはいけない人を判断するための 8 つの指針

あなたがもし安全に登山を楽しみたいのであれば、下記に当てはまる人と一緒に山に登ることは避けることをおすすめいたします。

1. 登りで登山靴の踵が地面から浮いている人。
2. 地図アプリを見ながら山に登る人
3. 山で道を尋ねる人
4. 下りで登りの人とすれ違う際に立ち止まらない人
5. 鎖場で鎖に両手で掴まる人
6. ザックのサイドポケットにペットボトルやテルモスを入れている人
7. インターネットで一緒に山に登る仲間を募集する人
8. 7.に応募する人

なぜなら、そこに十分な経験、技術、知識のある登山者はいないと断言できるからです。
(その理由は、各講習にてお話しいたします。)

中高年登山者の山岳遭難が「多い」という誤解

2017 年の山岳遭難発生件数は 2,583 件。遭難者数は 3,111 名（そのうち死者・行方不明者数 354 名、負傷者数は 1208 名）。どちらも、統計開始以降の最も高い数値を記録しています。
これは、1 日あたり 7 件、8～9 名の山岳遭難が発生している計算になります。あなたは、これほどまでに危険なレジャーを他にご存知でしょうか。

山岳遭難に関するニュースでよく耳にする（目にする）のは「中高年登山者による」というキーワード。確かにデータ上も中高年登山者（40 代以上）による遭難が約 78%を占めています。
しかしながら、もくもく登山塾ではこの山岳遭難に関するデータに別の視点から注目しています。それは、山岳遭難者の約 22%（5 人に 1 人以上の割合）は 30 代以下の若い層の登山者によるものだという事です。

ここで、いわゆる「中高年」に括られる登山者の絶対数を考えれば、中高年登山者による山岳遭難が決して多いわけではない（年齢層に関係なく押し並べて多く、むしろ若い層に多いと言えるかもしれない）、ということをご理解いただけるかと思えます。

山岳遭難が増加し続けるたったひとつの理由

では、なぜ山岳遭難発生件数は増加し続けるのでしょうか？

その根本的な要因は、『登山者が自身に不足しているスキルに気づいていないこと』にあります。

登山者として未熟であるため、その山に登るにあたり考えられるリスクを想像することができない。その山に登るための知識や技術、装備が不足しているにもかかわらず、それに気づいていないため何の疑問も持たずに山に登る。当然、救助要請しなければいけない事態に遭遇する可能性が高くなる。そして、危急時に対応できるスキルがないため、救助要請せざるを得ない状況になる。

インターネットやスマホの普及により情報入手が容易になり、多くの登山雑誌が刊行され、登山者向けアプリも益々開発が進み、登山者にとってはこれだけ便利な世の中になっているにもかかわらず、遭難者の5人に1人以上の割合が情報強者であるはずの若い層の登山者なのです。

なぜそんなことが起きるのでしょうか。

そこには、情報入手が容易になった反面、その情報の内容が正しいかどうか、情報を入力する側が正しくその内容を理解できるかどうか別の話であるという事実。そして、世の中が便利になればなるほど人間が退化していく、という事実が存在します。（皆さんもカーナビを利用するようになって道を覚えなくなったという経験はありませんか？）

登山について学んでいる方にはご理解いただけるかと思いますが、残念ながら登山の知識や技術は記事や本を読んだだけで正しく身に付けられるものではありません。ましてや一朝一夕で身に付けられるものでもありません。

登山を始めてから物理的に十分な時間を持たない若い層の登山者（リタイヤしてから登山を始めた方や昨今のブームで始めた方も同様）の場合、意識的に学ぶ場を持たない限りは知識や技術を身に付けられないのは必然と言えます。

自然環境の中で行われる登山において 100%安全が確保されることはなく、緊急事態が発生したとしてもすぐに助けてもらえる見込みもありません。

だからこそ人間は想定される様々なリスクに備えて山に臨むはずなのですが、それがなされていないことが山岳遭難が増加し続けるたったひとつの理由なのです。

個人でいくら山に登っても、登山について学ぶことはできない

では、遭難しないために登山者は何をすればいいのか。

まずは登山者自身が遭難するかもしれないという自覚を持ち、登山そのものを学び、想定されるリスクに備えて山に臨めばよいのです。

ただし、それを本当に理解し実践している“健全な登山者”は、実は極稀な存在です。逆に言うと、山でよい見本となるような登山者を見つけることは困難だということです。つまりは、個人で山に登っても登山について学ぶことは残念ながらほぼ不可能に近い、ということです。

山にどれだけの“遭難予備軍”が溢れているかは、この「もくもく登山塾」にご参加いただければ容易くご理解いただけることでしょう。

「もくもく登山塾」の目的は、そんな山に溢れる“遭難予備軍”をひとりでも減らすことです。

そのためには、よくある1~2時間程度の簡単な講座ではなく、より時間をかけた実践的な内容の講習の必要性を感じております。

年間200~260日程度をフィールドで活動する、日本山岳ガイド協会認定の福島県を代表するガイドたちが講師を務め、完全少人数制でより実践的に学ぶことのできる登山教室「もくもく登山塾」。

これから登山を始める方も、これまで学ぶことなく山歩きをしていた方も、これを機会に『脱・遭難予備軍!』。家族が安心して山に送り出してくれる、仲間が安心してリーダーを任せてくれる、そんな“健全な登山者”を我々と一緒に目指しましょう。

(もくもく登山塾 講師一同)

もくもく登山塾のご案内

- もくもく登山塾は、安心、安全に山歩きを楽しむための知識、技術を身に付けたい方を対象とした、以下の講習で構成されています。
それぞれ、講習ごとに設定された参加条件を満たす方であればどなたでもご参加いただけます。
 - (1) その登山、本当に大丈夫？ 安全登山講習
 - (2) やさしく学ぶ！ 読図基礎講習（初級）
 - (3) 飯谷山で体験！ 疲れにくい山歩き講習（初級）
 - (4) ???で体験！ 読図実践講習（初級）
 - (5) 二岐山で学ぶ！ 急坂の登り方・下り方講習（中級）
 - (6) 裏那須で感じる！ いにしへの旧街道と歴史登山（中級）
 - (7) 安達太良山で実践！ ロングタイム登山（中級）
 - (8) 不忘山で実践！ ロングタイム登山（中級）
 - (9) 唐倉山で体験！ 修験の山の岩場歩き（中級）
 - (10) やさしく学ぶ！ 登山で役立つロープワーク講習
 - (11) 霊山に行こう！ お楽しみ登山（初級）
- 希望者には初回参加時に「塾生カード」をお配りします。講習参加回数によって特典もございますので（2021年の場合はTシャツプレゼントなど）、次回以降の講習に参加する際には忘れずにご持参ください。
- 参加費にはガイド代のみが含まれます。もくもく自然塾ガイドセンターにご集合いただく方を除いては現地での精算となりますので、お手数ですができるだけ釣銭がいらぬようにご協力ください。
- 参加費には山岳保険代（遭難側索費用が補償されるもの）または傷害保険代が含まれておりません。座学以外の講習につきましては、ご参加いただく前に**ご自身で必ず保険にご加入ください**。また、当日は保険証券または保険内容を確認できる書類やデータなどを忘れずにお持ちください。
- 弊社にて傷害保険加入をご希望の場合は**、一般登山ルートについては200円/名（日帰り登山のみ。アイゼン使用不可）でご加入いただけます。申込書に記入欄がございますのでご記入ください。
- プログラムの内容によっては、宿泊費、ゴンドラ・リフト・ロープウェイ代、駐車場代等が別途必要になる場合がございます。
- すぐに出発できる服装・履物でご集合ください。**持ち物については、装備表（P12）で必ずご確認ください**。必須装備（◎がついたもの）は個人が携帯する装備ですので、夫婦・カップル・友人同士で共同で持つということがないようにお願いします。
装備が不足している場合は、参加をお断りする場合がございます。その場合もキャンセル料の対象となりますので忘れ物にはくれぐれもご注意くださいとともに、安全なツアー催行にご協力くださいようお願いいたします。
- 講習ごとにいくつかの集合場所を設定しています。**参加申し込みの際にご希望の合流場所をお申し出ください**。

9. 催行に問題のある暴風雨や雷雨でない限りは雨天でも実施いたしますので、防寒・防水対策をお願いいたします。
10. 各プログラムは登頂をお約束するものではありません。当日の天候、参加者の体力や技術、装備等の理由により現場でコースを変更する場合がございます。
11. 催行日以外の講師の派遣にも対応しておりますのでご相談ください。
講師料（30,000 円/日）と派遣先までの交通費実費、宿泊費や資料コピー代（必要な場合のみ）をご負担ください。

講師の紹介

林 千明（はやし ちあき）

NHK につぼん百名山にて「安達太良山」「磐梯山」を担当した、もくもく自然塾の元気印。彼女の元気に感染して、ツアーに参加する前よりも元気になる人が続出中。スキーとスノーボードのインストラクターも務める。

福島県会津若松市生まれ。猪苗代町在住。東北山岳ガイド協会所属。
所持資格は、日本山岳ガイド協会認定登山ガイドステージ II、日本山岳ガイド協会認定スキーガイドステージ I、全日本スキー連盟スキー準指導員、全日本スキー連盟スノーボード指導員、野外災害救急法（40 時間）修了ほか



渡邊 亮（わたなべ りょう）

「ならぬことはならぬものです」を地で行く、会津が生んだサムライガイド。登山だけでなく、バックカントリーやキャニオニング、カヌーなどのガイドも務めるマルチプレイヤー。NHK の「おいで、東北」男子としても注目を集める。

福島県会津坂下町生まれ。北塩原村在住。東北山岳ガイド協会所属。
所持資格は、日本山岳ガイド協会認定登山ガイドステージ II、日本山岳ガイド協会認定スキーガイドステージ I、レスキュー3TRR-I、レスキュー3SRT-I、日本スノーボード協会認定インストラクター、野外災害救急法（40 時間修了）ほか



桑原 信（くわはら まこと）

もくもく登山塾では主に自然観察系講習を担当。脳みそ筋肉系が多い登山ガイドにはめずらしく（？）、四季折々の花や野鳥などの自然観察も得意。積雪期は、パウダースノーを求め全国各地の山々に出没する。

福島県郡山市生まれ。郡山市在住。東北山岳ガイド協会所属。
所持資格は、日本山岳ガイド協会認定登山ガイドステージ II、日本山岳ガイド協会認定スキーガイドステージ I、尾瀬認定自然ガイド、福島県もりの案内人、第 4 級アマチュア無線技士ほか



お申し込み方法

もくもく登山塾のウェブページ記載のお申し込み方法でお申し込みください。
※開催が決定していればお申し込み期限日を過ぎてのお申し込みもお受けできる場合がございますのでご相談ください。

キャンセル規定

お申し込みを取り消す場合は必ずご連絡ください。

天災、催行に問題のある暴風雨や雷雨、事故（事故証明書をご提出いただきます。）、事件などを除く理由によりプログラムの参加を中止する場合には、下記のキャンセル料を頂戴いたします。

プログラム開始日の7日前から2日前まで	料金の 30%
プログラム開始日の前日および当日	料金の 50%
連絡なしの当日キャンセル	料金の 100%

当日遅刻等により参加できなかった場合や、病気やケガによりお申し込みを取り消す場合も上記キャンセル料の対象となりますので、集合場所・時間の事前確認および健康管理にご留意ください。

お問い合わせ先

裏磐梯 もくもく自然塾

〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村大字桧原字曾原山 1096-439

TEL : **0241-23-9018** (9:00~20:00) FAX : **0241-23-9091** (24時間)

E-mail : info@moku2-outdoor.com URL : <https://moku2-outdoor.com/>

2022.3.22 「もくもく登山塾（2022年版）」初版。

※このプログラムの詳細は、予告なく内容が変更される場合があります。

変更履歴

2022.3.25 (5)二岐山の日程を変更。

2022.9.22 10月と11月の日程を追加。

(1) その登山、本当に大丈夫？ 安全登山講習

レイヤリング、道具の選び方、靴の履き方、ザックのフィッティング、パッキング、ルール・マナー、計画の立て方、適切な食料や飲み物の量、歩行技術、読図、行程管理、気象、ファーストエイド、山岳保険、山用語などなど。自称「山のベテラン」も意外に知らない安全登山のための予備知識を、座学に実習も交えながらガイドがこっそりお教えます。過去に受講された方の復習参加も大歓迎です。

[開催日] 2022年4月16日(土)

[体力度] ☆(普段運動をしていない方もご参加いただける内容です)

[集合] 9:15 北塩原村自然環境活用センター

[参加費] 6,000円(税込)

[会場] 北塩原村自然環境活用センター展示室およびその周辺

[行程] 9:30 座学および実習

12:00 昼休み

13:00 座学および実習

15:30 終了・解散

[定員] 講師1名に対し10名まで / 最少催行人数2名

[備考] ・筆記用具をご持参ください。

・日頃から登山を楽しまれている方は、ぜひ普段の登山装備と服装でご参加ください。

(2) やさしく学ぶ！ 読図基礎講習(初級)

地図アプリやGPS機器があるから読図はできなくても大丈夫？ いえいえ、機器は登山計画を立てたり、行程管理はしてくれません。それをするのはあくまで人間です。

読図ができない＝計画や行程管理ができない＝遭難予備軍。そうならないために、基礎の「き」からやさしく学ぶ読図講習です。過去に受講された方の復習参加も大歓迎です。

[開催日] 2022年4月17日(日)

[体力度] ★(1時間程度の山歩きが余裕を持ってできる体力が必要です。)

[集合] 9:15 北塩原村自然環境活用センター

[参加費] 6,000円(税込)

[会場] 北塩原村自然環境活用センター展示室およびその周辺

[行程] 9:30 座学(地形図の基本、プレートコンパスの使い方など)

12:00 昼休み

13:00 フィールド実習（実際の読図、ベアリングなど）

15:30 終了・解散

[定員] 講師1名に対し10名まで / 最少催行人数2名

[備考] ・フィールド実習は森の中で行う予定です。屋外で活動できる服装、履き物でご参加ください。
・二万五千分の一地形図「桧原湖」、プレートコンパス、筆記用具、分度器、三角定規（ものさしでも可）をご持参ください。

(3) 飯谷山で学ぶ！ 疲れにくい山歩き講習（初級）

たおやかな流れの只見川を望む奥会津・柳津の山。飯谷山は、登山口、中腹、山頂に飯谷神社が祀られている信仰の山です。急な起伏がある飯谷山で、登山ならではの歩き方はもちろん、呼吸法や休憩の取り方など、疲れにくい山歩きをとことん追求しましょう。

[開催日] 2022年5月7日（土）

[体力度] ★★☆☆（4時間程度の山歩きが余裕をもってできる体力が必要です。）

[集合] 9:30 野老沢（ところざわ）会館（野老沢集落集会所）

[参加費] 9,000円（税込）

[行程] 野老沢会館（9:45）…車道出合下…飯谷神社…飯谷神社奥の院…飯谷山…車道出合上…車道出合下…飯谷神社…野老沢（14:00）

[定員] 講師1名に対し5名まで / 最少催行人数2名

[備考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。

(4) ???で実践！ 読図実践講習（初級）

「やさしく学ぶ！ 読図基礎講習」で学んだことを、実際の登山において実践します。フィールドは「福島市周辺地形」で、詳細はまだヒ・ミ・ツ。登山者の基礎スキル「読図力」をしっかりと身に付け、どんな山でも地形図とコンパスをフル活用できるように練習しましょう。

コロナ禍の影響で3年ぶりの開催となります。これまでにご参加いただいた方も、復習や腕だめしの機会としてぜひご活用ください。

[開催日] 2022年5月21日（土）

[体力度] ★★☆☆（4時間程度の山歩きが余裕をもってできる体力が必要です。）

[集合] 8:00 道の駅つちゆ（予定）

[参加費] 9,000 円 (税込)

[行程] 集合場所 = (車移動) = 登山口… (読図を実践しながら登山) …登山口 (14:30)
) = (車移動) = 集合場所

[定員] 講師 1 名に対し 5 名まで / 最少催行人数 2 名

[備考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。
・後日お知らせする地域の二万五千分の一地形図をご用意いただき、事前に磁北線を記入した上で防水対策をしてお持ちください。

(5) 二岐山で体験！ 急坂の登り方・下り方講習 (中級)

東北百名山のひとつ二岐山 (1544m) で学ぶ、急坂の登り方・下り方。登山コース内に「〇〇坂」という名前があれば、そこは間違いなく急坂です。地獄坂や八丁坂で、足腰にやさしく疲れにくい登り方・下り方を実践します。登山上級者へのステップアップには欠かせない「長い林道歩き」も体験します。

[開催日] 2022 年 6 月 12 日 (日)

[体力度] ★★★ (5 時間程度の山歩きが余裕をもってできる体力が必要です。)

[集合] 8:50 二岐温泉 小白森山登山口駐車場

[参加費] 12,000 円 (税込)

[行程] 小白森山登山口駐車場 (9:00) …御鍋神社登山口…男岳…女岳…風力発電登山口…二岐温泉…小白森山登山口駐車場 (15:00)

[定員] 講師 1 名に対し 5 名まで / 最少催行人数 2 名

[備考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。
・登山口にはトイレがありません。集合前に必ずお済ませください。

(6) 裏那須で感じる！ いにしえの旧街道と歴史登山 (中級)

頂上を目指す登山道の中には、古くから人々が往来した旧街道を利用したものがあります。那須連峰もそのひとつ。裏那須とも呼ばれる三倉山・大倉山・流石山を旧街道の大峠経由で登り、歴史を感じる登山なんていう楽しみ方はいかがでしょうか。ピークハントだけでは得られない知識を得ることは、山歩きの幅の広がりにもつながることでしょう。

[開催日] 2022 年 6 月 25 日 (土)

[体力度] ★★★★★ (7 時間程度の山歩きが余裕をもってできる体力が必要です。)

[集 合] 8:00 野際新田登山口駐車場

[参加費] 12,000 円 (税込)

[行 程] 野際新田登山口駐車場 (8:10) …大峠…流石山…大倉山…三倉山… (往路下山) …野際新田登山口駐車場 (15:30)

[定 員] 講師 1 名に対し 5 名まで / 最少催行人数 2 名

[備 考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。
・登山口にはトイレがありません。集合前に必ずお済ませください。

(7) 安達太良山で実践！ ロングタイム登山 (中級)

日本百名山のひとつ、安達太良山の沼ノ平周回コース+箕輪山往復で、ロングトレイルならぬロングタイム登山に挑戦。沼ノ平周回コースは、アップダウンあり、ガレ場・ザレ場あり、岩場あり、そして月の世界のような眺望ありと登山道の総合デパートです。長い時間歩く中で登山に必要な技術を伝授します。

[開催日] 2022 年 7 月 9 日 (土)

[体力度] ★★★★★ (7 時間程度の山歩きが余裕をもってできる体力が必要です。)

[集 合] 8:00 沼尻登山口

[参加費] 12,000 円 (税込)

[行 程] 沼尻登山口 (8:10) …船明神山…安達太良山…鉄山避難小屋…箕輪山…鉄山避難小屋…胎内岩…沼尻登山口 (15:30)

[定 員] 講師 1 名に対し 5 名まで / 最少催行人数 2 名

[備 考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。
・登山口にはトイレがありません。集合前に必ずお済ませください。

(8) 不忘山で実践！ ロングタイム登山 (中級)

花の山で知られる南蔵王の不忘山 (1705m)。今回は、名残紅葉を眺めながら水引入道と南屏風岳 (1810m) を経由する周回コースで歩きます。稜線の鎖場・ガレ場・ザレ場あり、そして技術と辛抱が必要な長い下りありと、心身のトレーニングに最適です。

[開催日] 2022 年 10 月 16 日 (日)

[体力度] ★★★★★ (7 時間程度の山歩きが余裕をもってできる体力が必要です。)

[集 合] 8:30 白石スキー場駐車場

[参加費] 12,000 円 (税込)

[行程] 白石スキー場駐車場 (8:45) … (ジャンボリーコース) …水引入道…南屏風岳…不忘山
…不忘の碑…白石女子高小屋跡…白石スキー場駐車場 (15:30)

[定員] 講師 1 名に対し 5 名まで / 最少催行人数 2 名

[備考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。

(9) 唐倉山で体験！ 修験の山の岩歩き (中級)

かつては修験の山として栄えた南会津の唐倉山 (1176m)。小柄な山体ながら、急坂の上り下りと稜線の岩場歩きのイベントがギュッと凝縮された山です。気が抜けない行程を無事に歩き終えれば、自信もついで次回以降の登山に向けてスキルアップとなること間違いなしです。

[開催日] 2022 年 10 月 30 日 (日)

[体力度] ★★☆☆ (4 時間程度の山歩きが余裕をもってできる体力が必要です。)

[集合] 9:45 唐倉山登山口駐車場

[参加費] 10,000 円 (税込)

[行程] 唐倉山登山口 (10:00) …岩尾根…御柱岩…烏帽子岩…トビツキ岩…唐倉山…下りの千本松…下りの万年松…唐倉山登山口 (14:00)

[定員] 講師 1 名に対し 5 名まで / 最少催行人数 2 名

[備考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。
・登山口にトイレはありますが、途中の道の駅などで済ませてくることをおすすめします。

(10) やさしく学ぶ！ 登山で役立つロープワーク講習

リーダーや単独行者なら当然知っておきたいロープワークですが、結び方をひとつ覚えるだけでも時間がかかるものです。登山中にロープワークが必要となるいくつかのシチュエーションを用意し、そのための基本的な結び方を時間をかけて練習します。

[開催日] 2022 年 11 月 12 日 (土)

[体力度] ☆ (普段運動をしていない方もご参加いただける内容です)

[集合] 9:30 北塩原村自然環境活用センター

[参加費] 6,300 円 (税込)

[会場] 北塩原村自然環境活用センター和室（小） およびその周辺

[行程] 9:30 座学および実習

12:00 昼休み

13:00 座学および実習

15:30 終了・解散

[定員] 講師1名に対し8名まで / 最少催行人数2名

[備考]

- ・昼食をご用意ください。
- ・屋外で実習をします。汚れてもいい服装、履き物でご参加ください。
- ・ロープやスリング等はこちらでご用意いたしますが、お持ちのものをご持参いただいても結構です。

(11) 霊山に行こう！ お楽しみ登山（初級）

霊山（825m）は紅葉で有名ですが、紅葉だけでなく一年を通じ様々な角度から楽しめる山です。紅葉のピークを終えた静かな霊山で、岩場歩き・クッキング・地図読み・歴史探訪などなど、山でのお楽しみを詰め込みます。無雪期登山のしめくりに楽しく歩きましょう。

[開催日] 2022年11月26日（土）

[体力度] ★★（3時間程度の山歩きが余裕をもってできる体力が必要です。）

[集合] 9:45 霊山登山口駐車場

[参加費] 9,000円（税込）

[行程] 霊山登山口駐車場（10:00）…日暮岩入口…護摩壇…霊山城址…東物見岩…蟻の戸渡…
霊山登山口（14:30）

[定員] 講師1名に対し5名まで / 最少催行人数2名

[備考]

- ・持ち物は「装備表」でご確認ください。
- ・昼食休憩はお好きなものを調理いただく十分な時間を設けます。お持ちの方は調理に必要な装備（バーナー、クッカー、食材など）をお持ちください。もちろん調理いただかなくても結構です。
- ・国土地理院 1/25000 地形図「霊山」（または予定コース全体を網羅できる範囲の地形図）とプレートコンパスを忘れずにご用意ください。

「もくもく登山塾」 装備表

◎：必須装備 (◎)：講習によっては必須 ○：より安全・快適に過ごすための装備

装備	チェック	備考
帽子	◎	頭部の保護や熱中症、冷え対策に必須。
アウター	◎	防風性のあるもの。レインウェアで代用してもよい。
シャツ	◎	速乾性のある素材のもの。 袖の長さは季節や気温、天候によって決める。
パンツ	◎	速乾性のある素材のもの。 1泊以上の場合は予備のパンツを用意してもよい。
防寒着	◎	薄手のフリースやダウンなど、軽量で保温性の高いもの。
アンダーウェア（下着）	◎	速乾性のある素材のもの。綿製品は不可。 1泊以上になると、替えのアンダーウェアを用意してもよい。
グローブ	◎	素材や厚さは季節や気温、天候によって決める。
レインウェア（上下）	◎	上下セパレートタイプ。防水性・透湿性のある素材のもの。
靴下	◎	1泊以上のプログラムでは、濡れてしまった場合のために替えの靴下を用意してもよい。
登山靴	◎	履き慣れたもの。しっかりとした防水性のあるもの。新品は必ず試し歩きをしてから使用すること。予備の靴ひもも用意するとよい。
スパッツ	○	靴の中が濡れたり、小石が進入するを防ぐ。
ザック	◎	携行する装備が入る大きさのもの。
ザックカバー	◎	ザックのサイズに合ったものを用意。 ザック内で大きめの防水スタッフバッグを用いてもよい。
食糧・飲料水	◎	食糧は、主食とは別に行動食も用意する。 食糧・飲料水とも十分な量を。
テルモス	(◎)	保温ボトル。 低体温症の危険性が考えられる季節や天気、エリアでは必須。
非常食	◎	万が一の場合のために。
調理道具	(◎)	バーナー、コッヘル、燃料、食材、調味料、ライター等。 講習によっては必須。
携帯座布団	○	
医薬品・救急用品	(◎)	各自で必要なものを用意。講習によっては必須。
ヘッドライト	◎	予備電池も忘れずに。
ストック	○	登山道保護のため、石突きのキャップも忘れずに。
ロールペーパー	◎	ティッシュでもよい。使い終わったものは必ず持ち帰ること。
ゴミ袋	◎	ゴミはすべて持ち帰る。他にも濡れものを入れるなど何かと便利。
山岳（傷害）保険加入を確認できる書類またはデータ	◎	屋内またはトレッキングプログラムでは傷害保険、登山プログラムでは山岳保険の加入を確認できるもの。
筆記用具	○	ポイントごとに時間をメモすると次の山行計画に役立つ。
時計	○	ポイントごとに時間をメモすると次の山行計画に役立つ。 高度計機能付きなら読図にも役立つ。
サングラス	○	紫外線防止のため。
日焼け止め	○	
カメラ	○	
携帯トイレ	○	最低限、紙等は必ず持ち帰ること。
ヘルメット	(◎)	クライミング用のもの。講習によっては必須。
アイゼン	(◎)	6本爪以上。講習によっては必須。

*** 注意 *** (1) 装備表の内容はあくまでツアーの装備であり、個人で行く場合の装備としては不足しています。
(2) 自前の装備については、ツアー当日までに必ず使い方を把握しておいてください。