

《バックカントリースキー - 標準装備表(ゲレンデスキー使用の場合)》

ゲレンデスキーをバックカントリースキーに利用する方法は2通りあります。1)スノーシューを使い、スキーをバックパックに装着し、背負って登る方法。シンプルですが、背負わなければならないのが難。スキー及びスノーシューを装着可能なバックパックが必要になります。スノーシューのレンタルが可能です。2)ゲレンデスキーのビンディングに「アルパイントレッカー」「セキュラフィック」などの商品名で知られるアタッチメントを装着して、ヒール部を開放し、登高する手段。シールも必要です。スキー背負う必要がないので楽ですが、靴底にアタッチメントをかませるため、雪面より高さが生じ、多少の慣れが必要。急斜面や硬い雪の登高は難しい。

NO	品名	数量	チェック	備考
1	スキー	1組		使い慣れたゲレンデ用のスキー。
2	スキー靴	1組		履きなれたもの。
3	ストック	1組		使い慣れたもの。ストックのバスケットは大きめのものが便利。
4	ザック(20~30L程度)	1個		行動中背負う防寒具、水、携行食等が入る大きさ。登高時はスキーが装着可能なもの。滑降時はスノーシューなどが装着可能なもの。【スノーシューを使用して登る場合は必ず必要です】
5	オーバージャケット	1枚		防水・透湿性素材を使用したもの。雨具、防風具として使用できるものが便利です。温度調節がしにくい一般的なスキーウェアだと不便な場合もございます。
6	オーバーパンツ	1枚		
7	防寒具	1個		ホーラーテックなど、軽量で速乾性・保温性の高い素材のもの。
8	手袋	1組		ウール、ホーラーテックなど保温性の高い素材のもの。薄手・厚手と使い分けると便利。濡れの防止のためオーバー手袋との併用。スキー手
9	靴下	1組		ウール、ホーラーテックなど保温性の高い素材のもの。
10	サングラス	1個		紫外線から目を守ります。
11	ゴーグル	1個		悪天候時などの視界確保に。
12	帽子	1個		耳を覆うタイプの防寒用キャップ他。
13	アンダーウェア(上下)	1個		ダクロンQD、サーマスタット他保温性の高いもの(綿は不可)。
14	ヘッドランプ	1個		予備電池、予備電球も忘れずにご用意下さい。
15	コンパス	1個		現在位置の確認やナビゲーションに必要です。
16	地図	1個		1/25000地形図など。
17	雪崩ビーコン	1個		雪崩埋没時のセルフレスキューに必要。
18	携帯用スコップ	1個		雪崩埋没時のセルフレスキュー用他の用途に。
19	プローブ(ゾンデ棒)	1個		雪崩埋没者捜索のために必要。携帯用のコンパクトなもの。
20	水筒・テルモス	1個		行動中の水分補給に。
21	日焼け止めクリーム	1個		紫外線による日焼け予防。リップクリームもあれば良いでしょう。
22	洗面用具・医薬品	適量		必要なものを各自ご用意下さい。
23	その他工具類など	適量		シール用ワックス、携帯用滑走ワックス、シールのトップフィックス(ゴム部分)、テーピングテープなど。
24	シール	1組		スキーの横幅に合ったもの。【アルパイントレッカー使用の場合】
25	スキーアイゼン(外-)	1個		硬い雪面の登高時に必要。【アルパイントレッカー使用の場合】
26	アルパイントレッカー	1組		ゲレンデスキーをヒールフリーにする器具。「セキュラフィックス」も同じ。サイズを確認しておくこと。【アルパイントレッカー使用の場合】
27	スノーシュー	1組		スキー靴との相性が良いもの。

○:必要なもの。△:あると便利なもの。×:不要なもの。

この装備表は絶対的なものではありません。各自にて工夫してご用意下さい。また、重すぎるザックは行動に支障をきたします。軽量化に努めて下さい。

この装備表は、一般的なガイド登山を前提にしたものです。個人的に登山をされる場合には別途、必要な装備がございます。ご注意ください。