

別表 1 : 服装と持ち物

基本的な服装や持ち物	1	帽子	夏はハットかキャップ、冬は防寒
	2	下着・靴下	着替えを用意する場合もある
	3	長袖シャツ	
	4	長ズボン	
	5	手袋	軍手など。ただし冬や寒い時期は防寒用のものも用意する
	6	雨具（上下）	上下セパレートのもの活動しやすい
	7	トレッキングシューズ（スパッツ）・長靴	地面の状況で使い分ける（羅臼湖は長靴を利用する）
	8	タオル・ハンカチ	
	9	リックサックやザック	荷物は一つにまとめる
	10	水筒（水）	
	11	行動食	においが漏れないように
	12	ビニール袋（大・小）	荷物が濡れないようにする
	13	フィールドノート・鉛筆	ボールペンは紙が濡れたり寒いと書けなくなる
	14	健康保険証（コピー）	
	15	ヒグマ撃退用スプレー	熊撃退用スプレー
	16	ホイッスル	非常時の合図、連絡用
	17	ライト	ヘッドランプが便利。予備電池も
	18	地図・コンパス・携帯用GPS	
観察装備	19	双眼鏡	7～8倍が使いやすい。
	20	フィールドスコープ	遠くの目標を見る時などに使う。20～30倍が使いやすい
	21	三脚	フィールドスコープやカメラを固定するときに使う
	22	ルーペ（虫眼鏡）	
積雪期追加	23	スノーシュー・カンジキ・スキー類	フィールドや目的により使い分け
	24	ストック	スキー以外のカンジキなどでもあった方が歩きやすくなる
指導者装備	25	携帯電話	予備バッテリーや簡易充電器も
グループ装備	26	ファーストエイドキット	※別表 2
	27	レスキューシート	傷病者の保温、保護
	28	トランシーバー・アマチュア無線機	チャンネルや周波数の事前確認。予備電池も
	29	ロープ（&スローバック）	スリングやカラビナと組み合わせて使用する
	30	ツェルト	
非常用装備	31	ナイフ	
	32	ライター	
	33	金属の食器	お湯を沸かすことができる