

BCスキー・スノーボード時に持っていくリスト一覧（最大限）

| NO | 用途別 | 用具名 | | 必要度 | 備考 |
|----|--------|---------------------|-----------|-----|---|
| | | スキー | スノーボード | | |
| 1 | 滑降・ハイク | ザック | | A | BC専用で30～40L スキー等をくくり付けることができる物。 |
| 2 | 滑降・ハイク | BC用スキー | ボード | A | 幅広で新雪滑降に向いているタイプ。 |
| 3 | 滑降・ハイク | スキー靴 | | A | ウォークモードと滑降モードに切り替えらえる物。裏がビブラブソール。 |
| 4 | 滑降・ハイク | | スノーボードブーツ | A | 通常の物でOK 歩くため脛脛の部分が低くなっているといい。 |
| 5 | 滑降・ハイク | ストック | | A | 長さの調節ができるもの。短くしてザックにくくり付けることができる。 |
| 6 | 滑降・ハイク | グローブ | | A | ハイク時と滑降時を分けて用意。基ハイク時は濡れる。予備としてもっておく。 |
| 7 | 滑降・ハイク | ウェア（上下） | | A | 一枚物でゴアテックス等の防水・透湿性、風を通さない3レイヤーがお勧め。 |
| 8 | ハイク | シール（収納袋含む） | | A | 粘着性があり、スキー等の滑走面に貼ることができる。 |
| 9 | ハイク | スクレーパー | | A | スキーにシールをしっかりと押さえつけるために使用。滑走面の汚れを取る。 |
| 10 | ハイク | | スノーシュー | A | シールを持っていない者が使用（重すぎないもの） |
| 11 | ハイク | ピッケル | | D | 傾斜が急で硬い斜面をハイクするときに必要。行く山域で判断する。 |
| 12 | ハイク | アイゼン | | D | |
| 13 | ハイク | 帽子（速乾性があり、汗が乾きやすい物） | | A | 薄手の毛糸or化繊等。かぶらないでハイクは危険。ヘルメットをそのままかぶれるといい。 |
| 14 | ハイク | サングラス | | A | 偏光レンズの物がおすすめ。目に優しい。 |
| 15 | ハイク | 水筒（ハイドレーション） | | A | 一回の山行で最低でも1L以上（スポーツドリンクを薄めて持っていく）私は2L。 |
| 16 | ハイク | ヘッドライト | | B | 朝早くスタートするときに使用。帰れなくなり雪洞を掘って一夜をあかすときに必要。 |
| 17 | 滑降 | ヘルメット・ゴーグル | | A | 頭部をしっかりと守ってくれる。曇りの日にも斜面が良く見える物を選ぶ。 |
| 18 | 滑降 | バラクラバ | | B | 新雪時は、口を覆っておく。雪崩時に口がふさがれないようにする。吹雪の時は暖かい。 |
| 19 | 食事 | 行動食 | | A | カロリーメイト・パンなど休憩時に簡単に口に入れられるもの。 |
| 20 | 食事 | アミノバイタル | | B | 疲れてくと足が痙攣し始める。これを飲むと一発で治る魔法の薬。疲れが残らない。 |
| 21 | 食事 | カップ麺・おにぎり等・デザート等 | | A | お昼として、ゆっくり食事をとることを想定したもの。（好みによる。） |
| 22 | 食事 | 山専ポット（500～750mL） | | B | 熱湯を入れておくと、昼食時まで保温がきくタイプがいい。余ればコーヒーが飲める。 |
| 23 | 食事 | ゴミ袋・橋・スプーン等 | | A | 食事後に後片付けがしやすく、ザックに丸めて入れられるようにする。 |
| 24 | レスキュー | スコップ | | B | 雪崩で埋まった人を掘り出す。休憩時にベンチを作る。雪山には必需品。 |
| 25 | レスキュー | プローブ（ゾンデ） | | B | 雪崩で埋まった人を見つける物。雪の深さを見る。 |
| 26 | レスキュー | ビーコン | | B | 雪崩で埋まったら掘り出してもらうための装置。埋まった人の場所を探す装置。 |
| 27 | レスキュー | スリング | | C | 長さ1m（輪っかの状態で）ほどの強いロープ。 |
| 28 | ウェア | ベースレイヤー（上下） | | A | 化繊やメリノウールのもので汗をかいても冷えない物。速乾性があるもの。（重要） |
| 29 | ウェア | ミドルレイヤー（上下） | | A | 暖かさと乾きやすさが両立したもの。お勧めはパタゴニアR1 ポーラテックス社の物。 |
| 30 | ウェア | 防寒具（インサレーション） | | A | サーマルラップ等の化繊綿、ダウン。濡れても乾きが早い物。ウェアの上にはおれる大きさ。 |
| 31 | 緊急用 | テーピング | | C | あったら便利。止血。ねんごの時に使用。突き指をして巻いた覚えがある。 |
| 32 | 緊急用 | 傷バン | | C | 枝で顔を切って貼った経験がある。 |
| 33 | 緊急用 | カメラ用電池・ヘッドライト用電池 | | C | 予備として持っていく。使用の電池は充電式で出発前に確認する。 |
| 34 | 緊急用 | 細引き（2mほど） | | C | 流れ止めが切れて代わりに使った経験がある。何かと便利。 |
| 35 | 緊急用 | トイレットペーパー | | B | 基本山の中にはトイレはない。女性は「スマイレを積みに行く」という。山の中には基本捨てない。 |
| 36 | 緊急用 | 携帯電話 | | B | 飛行機モードにしておく。バッテリーの消費を抑えておく。 |
| 37 | 連絡用 | トランシーバー | | C | 滑降時に先に滑った者との連絡に使用。雪の状態・危険箇所等を連絡しある。 |
| 38 | 記録用 | カメラ | | A | 楽しかった山行のすべてを記録していく。 |
| 39 | 記録用 | ゴープロ | | C | 滑降時の斜面の様子を撮影。後で見てニヤッとする。 |
| 40 | 記録用 | GPS専用機 | | C | 自分たちのハイク・滑降の軌跡を残す。次回の山行の資料にする。 |
| 41 | お肌のケア | 日焼け止め・リップクリーム | | B | 紫外線対策を図ってシミを作らないようにする。唇も荒れて大変だった経験がある。 |
| 42 | お肌のケア | 日焼け止め用覆面 | | B | 夏山・冬山を問わず最近使用している。マスクの代わりにもなる。 |

ここに上げた用具のスキーバージョンは、ほとんど持っています。これにツェルト・カラビナ等もあります。その他、必要なものがあれば持っていく。

ザックを軽くすることを考えていくのも大切。不要なものは省く時もあります。山行時間が短かったり、標高が低かったりすれば持っていくものは変わっていきます。