

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	ウォームモードと滑降モードに切り替えられる物。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	ウエアー（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	スクレーバー		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れるもの。
20	食事	アミノバイタル		B	疲れてくる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	雪崩で埋まつたら掘り出してもらうための装置。埋まつ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）ほど強いロープ。
28	ウエアー	ベースレイヤー（上下）		A	化繊やメリノウールの物で汗をかいても冷えない物。速乾性があるもの。（重要）
29	ウエアー	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	ウエアー	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。ウエアー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。ねんざの時に使用。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。使用的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・危険個所等を連絡しある。
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。これにツエルト・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。