

登山装備確認表(大杉谷)

No	名称	説明	チェック
1	雨具・レインウェア	大杉谷は雨の多い地域です。上下別の登山用の雨具を選びましょう。防水透湿性の高いものがオススメです。	
2	登山靴・トレッキングシューズ	登山用の足首を覆うミドルカットやハイカットのものが良いです。長時間着用するため、必ず靴慣らしをしてください。	
3	靴下	靴擦れ防止のためには厚手のものが良いです。	
4	手袋・グローブ	大杉谷の岩は大変鋭く、怪我を防ぐためにも必須です。鎖場でも有効。	
5	ザック	登山用ザックが好ましいです。道幅が狭いため、なるべく縦長のザックを選んでください。	
6	帽子	日焼け防止や、雨避けのためにつばの広いものがオススメです。	
7	レグカバー	雨や露避け、ヒル対策があれば便利です。	
8	防寒具	春、秋の日出ヶ岳山頂は冷え込むことがあります。また、山小屋での防寒用にコンパクトで軽量なものを1着準備しましょう。	
9	着替え	山小屋泊の方は必携。また、日帰り登山でも汗をかくのであったほうが良いでしょう。	
10	ヘルメット	大杉谷登山道で発生する事故の大半が滑落事故です。また、落石や岩場で頭を打つこともあるため準備しておけば安心です。	
11	ヘッドライト・懐中電灯	大杉谷は谷沿いのため、夏場でも暗くなるのが早いです。日没後の行動は危険ですが、万が一に備え必ず準備してください。また、山小屋でも消灯が早いと便利と便利です。	
12	地形図・コンパス	ルートからはずれて迷ってしまうと、現在地を確認する手段がなくなり大変危険です。国土地理院発行の2万5000分の1地形図「大杉峡谷」「大台ヶ原」を準備しましょう。登山口～粟谷小屋周辺までの区間は「大杉峡谷」のみでOKです。	
13	ビニール袋	豊かな自然を後世まで残していくためにもゴミは必ず持ち帰りましょう。また、着替えや濡れた衣類を入れたり、濡れた場所に座るときなど様々な場面で使えます。	
14	携帯トイレ	現在、登山口と山小屋しかトイレはありません。万が一に備えて持参しましょう。汚物が増えると土壌汚染により水質の悪化、希少な植物への影響が心配されます。	
15	携帯電話・無線機	登山道では基本的に携帯電話は使えません。無線をお持ちの方は準備してください。万が一、救助を要請する場合は、登山口にある衛星公衆電話か最寄りの山小屋に助けを求めてください。	
16	熊よけの鈴	毎年、ツキノワグマが目撃されています。登山者、ツキノワグマ、お互いのためにも持参しましょう。	
17	カメラ	7つの滝、11の吊り橋、その他にも大杉谷でしか見ることのできない景色を是非撮影してください。ただし、足場の悪い場所が多いため「ながら撮影」は厳禁です。	
18	タオル	汗を拭うためだけでなく、冷たい川の水で顔を洗ったり、また、救急の場合にも使用することがあるため必ず1枚は持参しましょう。	
19	ストック	堂倉滝から日出ヶ岳山頂までの区間ではあると便利です。しかし、第三発電所登山口から堂倉滝区間は鎖場や岩場が多く危険なため、使用は控えたほうが良いでしょう。	
20	ザックカバー	雨の多い地域なので必ず準備しましょう。	
21	歯ブラシ	山小屋ではシャンプー、石鹸、歯磨き粉等は使えないので歯ブラシだけでOKです。	
22	登山届	登山届を提出することで緊急時に迅速に対応することができます。但し、インターネットで登山届を管理しているCompassは三重県・三重県警察は協定を締結していません。Compassで登山届を提出した方はコピーを登山届ポストまたは、登山センター宛にメール・FAXにて提出してください。	
23	健康保険証	コピーでも可。万が一に備えて準備しておきましょう。	
24	常備薬	日ごろから薬の服用がある方は、必要な常備薬は携帯することを忘れずに。胃腸薬や下痢止め、鎮痛薬など心配な方は準備しておきましょう。	
25	虫よけスプレー	夏場は蚊、アブ、蜂など虫が多いです。また、ディート成分入りの虫よけスプレーはヒル除けにも効果的です。	
26	トイレトペーパー	食器を拭いたり、鼻水を拭いたり、携帯トイレを忘れてしまった場合は用を足すときにも使います。もちろんゴミはビニール袋等に入れて持ち帰りましょう。	
27	ファーストエイドキット	万が一に備えて必ず準備しましょう。	
28	お金	宿泊代、交通費以外に100円玉を多めに準備しましょう。登山口にある衛星公衆電話、トイレチップなど小銭が必要です。	
29	ナイフ・ライターなど	万が一に備えて準備しておきましょう。	
30	行動食	登山はとてもエネルギーを消耗します。少し多めに準備しましょう。	
31	飲料	脱水・熱中症予防のためにもこまめな水分補給を心がけましょう。スポーツドリンクのパウダー(粉末)があると便利です。	