

登山の持ち物リスト(山ハレ鳥トケ\_ver1.0)

NO	チェック	項目	日帰り	泊まり	備考
1		登山靴(ローカット)	○	△	山歩きに慣れてる人用
2		登山靴(ハイカット)	◎	◎	登山用の靴(基本装備の一つ)
3		登山靴(アルパイン)		○	標高の高い山や冬山用
4		ザック	◎	◎	日帰りなら20L、山小屋泊なら35L、テント泊なら55L以上(基本装備の一つ)
5		ザックカバー	◎	◎	ザックが濡れないようにする。ザックとセットで必要
6		レインウェア	◎	◎	急な天候悪化に備える(基本装備の一つ)
7		ヘッドランプ	◎	◎	予期せぬトラブルのために。泊まりは必須
8		地図	◎	◎	登山中のコース確認に使用
9		水	◎	◎	計画に合わせた量を持参。水場も事前にチェックしよう
10		行動食	◎	◎	計画に合わせた量を持参。ミックスナッツやゼリーがおすすめ
11		食料	◎	◎	計画に合わせた量を持参。簡単にできるものがおすすめ
12		帽子	◎	◎	日焼け防止と防寒具としても使える
13		防寒着	△	○	春秋冬は必須、夏でも標高の高い山は必須
15		パンツ	◎	◎	速乾性がありストレッチがきく伸縮性が高い登山用パンツ。短パンの場合は下にタイツを履こう
16		インナー	◎	◎	速乾性の高い化学繊維のもの。綿はNG
17		ミドルウェア	○	◎	脱着しやすいジップタイプがおすすめ
18		ウインドウブレイカー	○	○	風よけに最適。ミドルウェアとしても
19		アンダーウェア	○	○	防水性、透湿性の高いもの。冬山には欲しい
20		ソックス	◎	◎	足のクッションとしても役立つ厚いもの
21		手袋	○	○	岩や木の根をつかむときのケガ防止に
22		タオル・手ぬぐい	◎	◎	汗ふきやケガしたときに役立つ。速乾性のもの
23		エマーゼンシーキット	◎	◎	絆創膏、消毒液、テーピング、お薬など
24		エマーゼンシーシート	◎	◎	緊急時のビバーク用に
25		携帯用トイレ	△	○	トイレまで我慢できないときに必要
26		小銭	◎	◎	トイレ代や山小屋にておつりがでないように必要
27		化粧品	○	○	お肌のお手入れに
28		健康保険証・免許証	◎	◎	何かあったときのための身分証明書や緊急時に
29		携帯電話	◎	◎	連絡手段として必須
30		モバイル充電器	○	◎	充電が切れても携帯が使えるように
31		着替え	△	◎	泊まりなら必須
32		温泉セット	○	○	タオルや着替え服。下山後、温泉に行く場合に必要
33		時計	○	◎	時間確認用。防水性、衝撃に強いものがおすすめ
34		ビニール袋	◎	◎	ゴミ袋や濡れたものをまとめるために。ゴミは持ち帰るのがマナー
35		ティッシュペーパー	○	○	トイレ用として使用もできる
36		トレッキングポール	○	◎	歩行サポートとして必要。膝を痛めたくない方は必須
37		ゲーター	△	△	泥よけ、防水として使用
38		日焼け止め	○	○	紫外線防止に
39		サコッシュ・ウエストポーチ	△	△	よく使う物を取りやすくするために使用
40		サングラス	△	△	日差し防止に
41		ポディーシート		○	泊まりならあると便利。基本的にお風呂はないので、シートで体のベタつきをとる
42		化粧落としシート		○	女性で必要な方のみ
43		スポーツタイツ	△	△	歩行サポートとして使用。疲れを軽減してくれる
44		下に敷くシート	△	△	頂上でのご飯や休憩時に使用
45		カメラ	△	△	綺麗な景色や思い出を残したいときに
46		コンタクトレンズ・メガネ		◎	泊まりの場合は必須
47		アイマスク		△	山小屋泊で寝れない方は必要
48		耳栓		△	山小屋泊で寝れない方は必要
49		歯磨きガム		△	山で歯磨き粉の使用はNG。口臭防止に
50		テント		△	テント泊の場合は必須
51		シュラフ		△	テント泊や避難小屋で泊まる場合は必須
52		マット		△	テント泊や避難小屋で泊まる場合は必須
53		ランタン		△	テント泊の場合は必須
54		バーナー	△	△	山ごはんをする場合は必須
55		コップフェル	△	△	山ごはんをする場合は必須
56		ライター	△	△	山ごはんをする場合は必須
57		小型ナイフ	△	△	山ごはんに必要な場合のみ
58		お皿・箸・スプーン・フォーク	△	△	山ごはんに必要なものを準備する