

- ウエアー
- 長袖(T)シャツ
 - ズボン
 - 下着
 - 下着の替え
 - 靴下
 - 防寒着
 - 帽子
 - 雨具
 - 手袋
 - サングラス
- 注 *衣類は全て吸湿速乾性のもの(化繊など)にする、綿は不可
- ◎ 夏でも日焼けや擦り傷の防止に必要
 - ◎ 速乾性で、伸縮性のあるもの。ジーンズは不可。
 - ◎ 速乾性のものが良い、綿は不可。
 - 夏は大量に汗をかくので下着だけでも着替えると良い。
 - ◎ 足に合ったもの、ウールなどが良い。綿は不可。
 - ◎ 夏でも雨天時や高山では寒いことがある。薄いフリースなど
 - ◎ 頭部の保護と、日焼け防止。また雨具使用時に便利
 - ◎ 防水透湿性素材でセパレートのもの
 - ◎ 軍手でも良いが、薄手の物があると便利。
 - とくに夏場の紫外線の強い時期
- 行動用具
- 登山靴
 - ザック
 - ザックカバー
 - 傘
 - ストック
 - 水筒
 - 食料
 - 地図
 - コンパス
 - タオル
 - ヘッドランプ
 - 腕時計
 - ティッシュ
 - 登山計画書
- ◎ 足首が隠れる「ミドルカット」か「ハイカット」がよい。
靴底がしっかりした登山靴が望ましいが最初は軽登山靴でも可
 - ◎ 日帰りであれば30リットル前後のもの、ザックカバーが付いていると便利
 - ◎ 最初からザックについているものが多いが、無ければ必要。
 - 駅から自宅などには便利、重くなければあっても良い
 - 身体のバランス保持、膝の痛み対策に有効。持つならダブルストックがお勧め
 - ◎ PETボトルでもよい。飲料水は最低1.0ℓ、夏は大目に。
非常用に小さなPETボトルを余分に持つと良い
 - ◎ おにぎりでもパンでも良い。非常用として通常より1個多めに
 - ◎ 国土地理院の万5千分の1地形図、または昭文社の「山と高原地図」など
 - ◎ コースの確認に必要
 - ◎ 汗をかくし、温泉入浴時も必要。2枚用意し1枚を腰に入れると汗対策に良い
 - ◎ LEDのものが軽くて丈夫(予備電池も持つこと)
 - ◎ 高度計とコンパス、などがセットになったものが便利、ぜひ防水を
 - ◎ 最近は使用後持ち帰りが主流なので、ビニール袋も一緒に
 - ◎ 2部作成し、1部は自宅または登山口に、1部は自分で持つ
- その他
- 携帯/スマホ
 - 非常食
 - 医薬品
 - 笛、鈴
 - 健康保険証
 - カメラ
 - 筆記用具
 - お金
 - レジャーシート
 - スタッフバッグ
 - ビニールテープ
- ◎ 下山時にタクシーを呼んだり、緊急時の連絡に。登山前に必ず充電しておく
 - ◎ カロリーメイトなど、軽くて高カロリーのもの
 - ◎ バンドエイド、消毒液、鎮痛剤など
 - ◎ 熊除け、事故等発生時に人を呼ぶなど
 - ◎ 万がーのためにコピーを用意
 - 記念になるので是非(防水が望ましい)
 - ◎ メモ用に(水溶性のものは避ける)
 - ◎ 万ーの場合のタクシー代やホテル代も用意しておく
山のトイレやバス用に小銭も用意する
 - 休憩時にあると便利
 - 小物、衣類等の整理に便利 容量別に各種あり 防水がよい
ザックカバーがあってもザック内は濡れるので、衣類は防水の袋に入れる
 - ◎ 登山靴の修理用などに

注 ◎ は必ず持っていくべきもの、○はあると便利