

# 登山 装備・携行品チェックリスト

登山に必要な装備・携行品について、下記を参照のうえ各自ご準備下さい。  
安全に快適に登山を楽しむため、ご自身の身を守るため、必ずチェックをお願いします。

## 必要なもの

装備名	ワンポイントアドバイス	チェック
リュックサック	日帰りから1泊なら20～30リットル程度が目安、2泊以上の山小屋宿泊は40リットル程度 ショルダーベルト、ウエストベルトがしっかりしたものを選んでください	
ザックカバー	リュックサック用の雨具。サイズに合わせて用意	
靴	足首を保護する、くるぶしまで高さのあるトレッキングシューズ・登山靴が基本。履き慣れたものを ※古い靴(長い間未使用のもの)は、靴底がはがれる事故が多いので注意が必要！	
予備のくつひも	万が一、切れた時に備えて	
雨具(レインウェア)	上下に分かれたセパレート型が基本、ゴアテックス製がお勧め。ポンチョ型は不可です	
帽子	日よけ用ツバのついた帽子 (冬季は耳の隠れるニット製の帽子)	
下着	ナイロンやポリエステル製の吸汗、発散性のあるものが快適。綿製は避ける	
シャツ	ウールなど。夏は吸湿性・発散性が高いもの	
ズボン	伸縮性、速乾性のあるズボンがお勧めです。ジーパンは濡れると重くなり乾きにくいので避ける	
靴下	登山用の厚手のもの。予備1足を用意	
防寒着	高所の朝晩は冷え込みます。薄手のフリースやセーターなど用意ください	
手袋	登山用の薄手手袋 (冬季はインナー用の保温性のあるものも便利)	
タオル・他	汗取り、洗面、入浴など使用、薄手の手ぬぐいも速く乾くので便利です	
ヘッドランプ	登山の必需品。常にザックに入れておきましょう ※予備の新品電池もご用意ください	
ビニール袋(厚手)	リュックサックの中身の防水(特に衣類)やゴミ用に重宝します	
地図・コンパス	2.5万分の1地形図やガイドブックなど、行動計画・位置確認に必要	
飲料用水筒	水分補給は必須です。行動時間に合わせて余分に用意しましょう	
非常食・行動食	立ち休憩で食べられるおやつ的なもの、パン・チョコ・あめなど	
レスキューシート	体温低下を防ぐアルミシート。万が一の際に備えて準備しましょう	
トイレトペーパー	ロールトイレトペーパーの芯を抜いて巻いて用意すると便利	
日焼け止め	使い慣れたもの、リップクリームなども	
健康保険証コピー	旅先でのケガや病気で病院に行く際に必要	
救急薬品	各自の常備薬、絆創膏、テーピングテープ、消毒薬、シブ薬、虫刺され薬品など	
時計	自然の中でも時間確認は必要となります。高度計付きが便利です	
洗面用具・着替え	下山後の立ち寄り入浴の際にご準備ください	

## あると便利

ストック(杖)	足腰の負担を軽減、登り下りに合わせて長さを調整できるもの	
スカーフ	寒いとき頭に巻く、襟元に巻くなど保温に効果がある、薄く軽い優れもの	
登山用スパッツ	靴への水の浸入を防ぐ、足元の汚れを防ぎますが、絶対の装備ではありません。	
サングラス	高山では紫外線が強くと便利	
カメラ	撮影時に、バランスを崩し、事故にならない様、注意をしましょう。	
折りたたみ傘	歩く際は原則使いませんが、移動などの際に便利です	
携帯用灰皿	愛煙家は必携です	

★コースや行動時間に合わせて、水分や行動食(登山中食べられるもの)は必要分ご用意ください

★山では天候次第で想像以上の冷え込みとなる場合があります。防寒着は必ずご準備ください

★山岳地図は著作権の都合上、印刷し配布することが出来ません。各自ご準備ください