

| | ✓ | アイテム名 | 必要な理由・備考 |
|----------|---|------------------|---------------------------------------|
| ウェア | | レインウェア(上下) | 山の天気は変わりやすいです。必ず！ |
| | | アンダーウェア | 速乾性のあるものを選びましょう。 |
| | | ベースレイヤー(長袖シャツなど) | 速乾性のあるものを選びましょう。 |
| | | 防寒着 | 夏はウインドブレーカー、春・秋はフリースとダウンジャケットなど |
| | | 帽子 | 熱中症、日焼け対策に！アウトドアメーカーのものでなくてもOK |
| | | 手袋 | 防寒だけでなく、岩や木の枝から手を保護してくれます。 |
| | | 靴下 | クッション性のある厚手のものを選びましょう。 |
| ギア | | トレッキングシューズ | 足首を保護してくれるミドルカットを選びましょう。 |
| | | ザック+ザックカバー | 身体への負担を軽減してくれます。ザックカバーも忘れずに！ |
| | | ヘッドランプ+予備電池 | 緊急用に。予備の電池も必ずセットに入れておきましょう。 |
| | | 水筒 | 水分補給用に。必要な水分量の目安は「自重x5mlx行動時間」です。 |
| 携行品 | | コンパス | 道に迷わないように携行しましょう。 |
| | | 地図 | 道に迷わないように携行しましょう。 |
| | | 食料(昼ごはん) | お昼ご飯はお忘れなく。 |
| | | 腕時計 | 下山予定時刻に間に合うかどうか確認しながら進みましょう。 |
| | | タオル | 汗を拭く用に。 |
| | | トイレトペーパー | 前もって芯を抜いておくとカサが減ります。さらにヒモを通しておくと便利！ |
| | | トイレキット | トイレがない登山道で使います。 |
| | | ゴミ袋 | 5枚ぐらい、多めに持って行くと便利です。 |
| | | 日焼け止め・リップクリーム | 晴れでも曇りでも日焼けします！ |
| | | 行動食 | 手軽にサッとエネルギー補給できるものを持って行きましょう。 |
| 緊急用品・その他 | | 救急用品・常備薬 | 万が一のために。 |
| | | 健康保険証・身分証 | ケガをして病院に行くことになった時のために。 |
| | | 非常食 | 万が一遭難した時に食べるものです。私はウィダーとカロリーメイトを携行。 |
| | | 財布 | 駐車場代や入山料、トイレ使用料で使います。小銭をお忘れなく！ |
| | | エマージェンシーシート | 日が落ちると山は寒いです。遭難した時のために。 |
| | | 携帯電話 | 忘れる人はいないと思いますが・・・ |
| | | 予備の靴紐 | 靴紐が切れてしまった時のために。 |
| | | 細引き | 靴紐の代わりに使ったり、ザックの紐が切れたときの応急処置にも使えます。 |
| | | ホイッスル | 滑落・遭難した時に、自分の位置を捜索者に伝えるのに役立ちます。 |
| | | 登山届 | 山に入る前に必ず提出しましょう！ |
| あと安心・便利 | | サングラス | 日焼け防止のために。偏光レンズは岩のゴツゴツ感も見えやすくてオススメです。 |
| | | トレッキングポール | 山歩きが楽になります。ポールの先の黒いゴムをお忘れなく！ |
| | | 小さいスコップ | トイレのない山でトイレキットを使うときに便利です。 |
| | | カメラ | スマホでもいいですが、きれいに写真を撮りたい方は持って行きましょう。 |
| | | モバイルバッテリー+充電ケーブル | 寒い季節は携帯の電池の減りが異常に早いです。 |
| | | ナイフ | 食材以外にも枝や細引きを切るのに使えます。 |