

	✓	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	山頂は寒いです。フリースとダウンジャケットなどを持って行きましょう。
		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。