

	✓	アイテム名	必要な理由・備考
ウエア		レインウエア(上下)	山の天気は変わりやすいです。必ず！
		アンダーウエア	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	行動着+ダウンジャケット。高山は夏でもダウンジャケット必須です！ネックウォーマーもあると便利。
		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。
		替えのタオル・Tシャツ・靴下	雨や汗で濡れたままだと体温が奪われます。寝るときだけでも着替えた方が良いでしょう。
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かハイカットのものを選びましょう。
		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！
		インナーシート	事前に小屋の情報を見て、必要なら持っていきましょう
		クッカー	山頂で温かいものを飲みたい時に。
		火器	山頂で温かいものを飲みたい時に。
		ライターor防水マッチ	火器の点火装置が使えなくなったときのために持って行きましょう。
		食器・コップ	昼食時に使う場合は持っていきましょう。
		ヘッドランプ+予備電池	予備の電池も必ずセットで入れておきましょう。
		水筒	2本あれば行動時の飲料用とテント泊場での調理や飲料用で分けて使えます。
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	必要な日数分持って行きましょう。
		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す。
		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。
		ウエットティッシュ	手を拭いたり使い終わった食器やクッカーを拭くのに使えます。
		ゴミ袋	5枚ぐらい多めに持って行くとう便利です。
		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ときのために。
		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	入山料やトイレ使用料、テント場利用料で使います。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	靴紐やザックの紐が切れたときの応急処置に使ったり、物干しロープとしても。
		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！	
あると安心・便利		サングラス	日焼け防止のために。偏光レンズのもの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！
		汗拭きシート・クレンジングシート	1日歩いてさっぱりしたい時に。
		保湿クリーム	山は乾燥するので、お肌のケアを忘れずに！
		サンダル	小屋の周りを散策するのに便利です。
		歯ブラシ	歯磨き粉は山の上では使わないように！
		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	高山は寒いので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。
	チェーンスパイクor軽アイゼン	雪渓はないと思いますが、念のため持って行きましょう。	