

	✓	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	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ハイカットのものを選びましょう。
		ザック+ザックカバー	衣食住をすべてこれに詰め込みます。ザックカバーも忘れずに！
		テント+フライ+ポール+ペグ	4点セットはテント泊の必需品です。
		グラウンドシート	テントの床が傷つくのを防ぎます。テントを買ったらセットで購入しましょう。
		寝袋	こちらもテント泊の必需品です。
		スリーピングマット	快適な睡眠のためには必須アイテムです。
		スリーピングバッグカバー	寝袋を結露から守るためにもあると安心です。ダウンの寝袋の場合は必須！
		断熱マット	テントの床～壁5cm程度の高さを覆えるものを。あると快適性が増します。
		枕	あると睡眠の質が上がります。
		クッカー	テント泊の調理用に必要です。
		火器	テント泊の調理用に必要です。
		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。ライターはプリント式のもの！
		食器	テント泊の調理用に必要です。
		ヘッドランプ+予備電池	予備の電池も必ずセットに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	行動予定から外れていないか、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。
		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	ケガしたときのために
		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。小銭を多めに持っていくと便利。
		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！家族にも渡し、山に入る自分もコピーを携行しましょう。
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！
		布ガムテープorダクトテープ	テントのポールが折れてしまったときの補修用に。ライターにあらかじめ巻いておくと持ち歩きやすいです。
		リペアシート	テントやフライシートの穴あきを補修する時のために。
		裁縫道具	ウェアやテントが破れてしまった時のために。
		ランタン	テント泊のQOLが爆上がりします。カラビナもセットであるとより便利。
		大きいビニール袋(15~20リットル)	2枚ほどあれば濡れたものをサッとまとめられるので便利です。
		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	テント場に履いて履くのに使います。入山前後の移動にも。
		折り畳み傘	テント場に履いて、外に出るときに雨が降っていたらかなり便利です。
		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	寒い季節は携帯の電池の減りが異常に早いです。山の中では機内モードがおすすめ！
		ナイフ	食材以外にも枝や細引きを切るのに使えます。
		ヘルメット	岩場や火山地域に行く場合は必ず持って行きましょう。
		チェーンスパイクor軽アイゼン	高山だと夏場でも雪渓が残っている場合があります。念のため持って行きましょう。
	熊鈴	クマの生息地域に行く場合は必ず持って行きましょう。	