

登山の装備と持ち物チェックリスト

✓ 基本的な装備・持ち物

登山靴・トレッキングシューズ	ハイカットで靴底がしっかりとしたもの。
ザック (リュック)	山小屋泊なら30リットル前後、テント泊なら60リットル前後。
ザックカバー	ザックの中身を濡らさないためにザックカバーがあると○。
ヘッドランプ	昼間の登山にも用意する。予備の電池も忘れずに。
レインウェア	上下がわかれた防水透湿性素材のものを。
地図	山と高原地図、もしくは地形図など。
コンパス	おもちゃの様なものでないものを。
腕時計	防水のものを。
飲料水	1リットル以上入る容器で。
行動食	登山中のエネルギー補給におかしなど。
非常食	緊急用に、日持ちが良くカロリーが高いものを。
日焼け止め	日焼け止めの他にUVリップクリームもおすすめ。
ティッシュペーパー	芯を抜いたトイレトペーパーなどは量があっていい。
薬類	バンソウコウ、消毒液、鎮痛剤、解熱剤など。
ビニール袋	ゴミ入れや着替え入れに。ジップロックは防水に役立つ。
手ぬぐい・タオル	汗拭き、首に巻けば日焼け防止、救急用にもなる。
ライター	緊急用に。BICなどのジュッと擦るタイプの物がオススメ。
エマーゼンシーシート	超薄手の保温断熱素材のシート。病人や怪我人の保護にも。
山行計画書	山に登る際に書いて提出する。
携帯電話	バッテリー節約のため、登山中は飛行機モードにするのもオススメ。
健康保険証のコピー・免許証	万が一のために。
カメラ	思い出づくりに。

✓ 服装

シャツ・ズボン・下着	スポーツ用の乾きやすい素材のものを。コットンは避ける。
帽子	熱射病対策に必ず用意したい。
ソックス	靴ずれをしないためにも厚手のものを。
防寒着	フリース、ダウンなど。夏でも用意する。
手袋・ネックウォーマー	寒い季節の登山では用意したい。

✓ あると便利なもの

トレッキングポール(ストック)	歩行のバランスをとり、足腰の負担を軽減。
ゲーター(スパッツ)	小石や雨が靴の中に浸入するのを防ぐ。
ウエストポーチなど	カメラや行動食入れにあると便利。公共機関での移動時にも○。
モバイル充電器	携帯電話の充電に。
サングラス	日差しよけに。
スポーツタイツ	足への負担を軽減。
膝サポーター	急に運動をしたり、筋力が低下している人はあると安心。
折り畳み傘	樹林帯歩きやアップダウンの少ない登山では役立つことも。
軽アイゼン	寒い季節の登山に。雪渓歩きの際に。
多機能ナイフ	一つあると何かと役立つ。

✓ 山でご飯をつくる人

ストーブ(バーナー)	簡単な料理ならガスストーブがおすすめ。
ストーブの燃料	ガスストーブならガスカートリッジ。その他ガソリンやアルコールなど。
クッカー(コッヘル)	料理用の鍋。ストーブが収納できるものもいい。
カトラリー	お箸やスプーン。

✓ 山小屋に泊まる人

ボディシート	シャワーがないので体を拭くために。
耳栓	就寝時に。
防水バッグ・スタッフサック	ガサガサと大きな音が出るビニール袋の代わりに。
歯ブラシ・歯磨き粉	ホテルに置いてある小さな歯磨き粉が軽くてオススメ。

✓ テント泊をする人

テント	
寝袋	
シュラフカバー	
マット	
サンダル	