

持ち物チェックリスト



■登山・トレッキングにあると便利な持ち物・装備

チェック	装備品	ワンポイントアドバイス
<input type="checkbox"/>	コンパス（方位磁石）	登山地図を見る際に必要。地図（地形図）には書かれていない道でも正しい分岐なのかを判断できます。
<input type="checkbox"/>	サングラス	紫外線が強い山では、日差しが強いときがあると安心です。さえぎるものがない稜線上ではサングラスがあるとまぶしくないのがおすすめです。
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	紫外線が強い山ではUVカット効果があるクリームなどを用意しましょう。UVカットリップクリームもおすすめです。
<input type="checkbox"/>	カメラ	美しい山や自然を鮮明に記録できます。スマートフォンも便利ですが、風景を綺麗に撮影するためにはカメラ専用機がおすすめです。
<input type="checkbox"/>	ストック（トレッキングポール）	膝の負担を軽減します。ダブルストック（2本タイプ）がおすすめです。
<input type="checkbox"/>	スパッツ（ゲイター）	登山靴内部への雨、砂、小石の侵入を防止します。季節とルートに応じて携行しましょう。
<input type="checkbox"/>	バンダナ	タオル、日除け、マスク代わりになるすぐれもの。
<input type="checkbox"/>	ネックゲーター	ネックゲーターとは首に着用する防寒具です。マフラーよりも手軽で便利です。UV効果が高いものは日除けにもなり、口元まで伸ばせばマスク代わりに使用できます。
<input type="checkbox"/>	虫よけスプレー	蚊、ブヨなどの虫刺され防止にあると便利です。
<input type="checkbox"/>	ツェルト（簡易テント）・エマージェンシーシート	急病や怪我などで長時間の停滞を強いられた場合に雨や寒さから身を守ります。小型で軽量なので持っているのが安心です。
<input type="checkbox"/>	ファーストエイドキット	包帯、絆創膏、傷薬などのセット。持っているのが安心です。
<input type="checkbox"/>	携帯灰皿	タバコを吸う場合は必ず持参しましょう。
<input type="checkbox"/>	山岳マップ（登山地図）	登山・トレッキングには地図を持って行きましょう。スマホアプリなどで地図を見ることもできますが、バッテリー切れや故障などに備えて紙の地図があると安心です。また、地図を見ることで登山・トレッキングの興味と楽しみがアップします。
<input type="checkbox"/>	タオル	汗や雨で濡れた体を拭いたり首に巻いて陽射しを避けたりと様々なシーンで活用できる便利グッズです。速く乾く速乾タオルがおすすめです。
<input type="checkbox"/>	ティッシュペーパー	山のトイレはトイレトペーパーがない場合もあるため、ティッシュペーパーを持参しましょう。ランチの時や怪我をした時など、ほかにも使い道がたくさんあります。
<input type="checkbox"/>	常備薬	山では薬を購入できないため、普段使用している内服薬は必ず持参しましょう。
<input type="checkbox"/>	スマートフォン（携帯電話）・モバイルバッテリー	スマートフォンは通信手段としてはもちろん、GPSや地図アプリ、ライト、カメラなど登山・トレッキング中に使える機能が多くあります。圏外の場合はバッテリーに消耗を防ぐため機内モードにし、寒い時はなるべく冷やさない工夫をしましょう。モバイルバッテリーがあると安心です。
<input type="checkbox"/>	健康保険証	急病や怪我に備えて携行しましょう。
<input type="checkbox"/>	マスク・消毒液	人の多い場所では感染症など防止に努めましょう。
<input type="checkbox"/>	行動食・非常食	短時間でエネルギーを補給できる簡易食料（行動食）と非常用の食料を分けて持参しましょう。
<input type="checkbox"/>	飲料水	適量を持っていきましょう。水の補給ができる場所を予め確認しておくのが安心です。
<input type="checkbox"/>	山岳マップ（登山地図）	登山・トレッキングには地図を持って行きましょう。スマホアプリなどで地図を見ることもできますが、バッテリー切れや故障などに備えて紙の地図があると安心です。また、地図を見ることで登山・トレッキングの興味と楽しみがアップします。