

持ち物チェックリスト



■基本的な持ち物・装備

チェック	装備品	ワンポイントアドバイス
<input type="checkbox"/>	登山靴・トレッキングシューズ	登山靴・トレッキングシューズはルートに合わせて、ハイカット又はミドルカットでくるぶしまで覆うタイプを履きましょう。古い登山靴はソール（靴底）が経年劣化で剥がれることがありますので要注意です。
<input type="checkbox"/>	ザック（リュックサック・バックパック）	ザック（リュックサック・バックパック）は、登山ルートや行程に合わせたサイズを選びましょう。日帰りなら20～30リットル、山小屋1泊なら30～40リットル程度が目安です。登山用でショルダーベルトなどが付いたものをおすすめです。
<input type="checkbox"/>	ザックカバー	ザック（リュックサック・バックパック）に防水機能がない場合はザック用のカバーで雨対策が必要です。ザックに合う大きさを選びましょう。
<input type="checkbox"/>	レインウェア・雨具	レインウェア・雨具は降水確率ゼロでも非常用に必要です。カッパは強風時や寒い時にアウターレイヤー（ジャケット）としても使用できます。
<input type="checkbox"/>	ベースレイヤー（肌着・タイツ）	綿製は濡れると乾きにくいいため、化繊製のものを選びましょう。替え着もあると安心です。
<input type="checkbox"/>	靴下	季節やルートに合わせたタイプを選びましょう。寒い時期は厚手のものをおすすめです。ベースレイヤーと同じく綿製は濡れると乾きにくいいため、避けましょう。
<input type="checkbox"/>	ミドルレイヤー（セーターなど）	ウール等の天然素材とポリエステル等の化繊製がおすすめです。肌寒い時のアウターとしても活用できます。綿製のは避けましょう。
<input type="checkbox"/>	ボトムス	ロングパンツなどもベースレイヤーと同じく綿製は不可です。季節とルートに合わせたタイプを選びましょう。
<input type="checkbox"/>	アウターレイヤー（ジャケット）	防寒着、防風着として活躍します。レインウェアで代用もできます。
<input type="checkbox"/>	手袋	怪我の防止と防寒のために必要です。軍手は濡れてしまうと滑りやすく乾きにくいので好ましくありません。季節とルートに合わせたタイプを選びましょう。
<input type="checkbox"/>	帽子	季節とルートに合わせたタイプを選びましょう。暑い時期は日除けになるタイプがおすすめです。
<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ	使用する予定がなくても非常用に持参しましょう。コンパクトなものがベストです。替え電池も準備しておきましょう。
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	濡らしたくない替え着を入れるほか、食料やゴミ用の袋など利用シーンが多い便利グッズです。
<input type="checkbox"/>	タオル	汗や雨で濡れた体を拭いたり首に巻いて日差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の消費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の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とう安心です。
<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。