

日帰り登山の持ち物リスト

登山前の確認にご利用ください。準備はお早目に！

◎・・・・必ず必要
○・・・・できれば用意したい
△・・・・必要に応じて

	チェック	品名	コメント	必要度
ウェア	<input type="checkbox"/>	シャツ（長袖）	吸汗速乾素材のものを。コットンは汗冷えするのでNG。	◎
	<input type="checkbox"/>	パンツ	歩きやすく、ストレッチ性のある速乾素材のものを。	◎
	<input type="checkbox"/>	帽子	熱中症・紫外線対策に。頭をぶつけた時、保護効果もあります。	◎
	<input type="checkbox"/>	靴下	吸汗、速乾性がある中厚手のもの。出来れば予備も。	◎
	<input type="checkbox"/>	防寒着	ダウンやフリースなど軽い素材のもの。夏でも用意しましょう。	◎
	<input type="checkbox"/>	雨具、レインウェア	雨や風を防ぐ必須アイテム。透湿防水素材に優れたものを。	◎
	<input type="checkbox"/>	タオル、手ぬぐい	汗拭き用。首に巻けば虫よけ、日焼け防止にもなります。	○
	<input type="checkbox"/>	手袋、ネックウォーマー	寒い時期の登山では用意しましょう。	△
行動用品	<input type="checkbox"/>	トレッキングシューズ	足首を保護し、ソールが厚い登山靴を選びましょう。	◎
	<input type="checkbox"/>	バックパック	20～30ℓ程度の容量で体のサイズに合っているものがオススメ。	◎
	<input type="checkbox"/>	ライト、ヘッドライト	昼間の登山にも用意する。予備の電池も忘れずに。	◎
	<input type="checkbox"/>	水筒、飲料水	量は1～2ℓが目安。水は怪我の傷口洗浄にも使えます。	◎
	<input type="checkbox"/>	腕時計	防水のものを。	◎
	<input type="checkbox"/>	ザックカバー	突然の雨のために。バックパックの大きさに合ったものを。	○
	<input type="checkbox"/>	スパッツ	雨水の靴内部への侵入を防ぎ、泥よけにも役立ちます。	○
	<input type="checkbox"/>	トレッキングポール	足腰の負担を軽減し、歩行のバランスをとります。	○
	<input type="checkbox"/>	サングラス	日差し、紫外線を防ぎます。ストラップがあると便利です。	○
	<input type="checkbox"/>	ウエストポーチ	カメラや行動食入れにあると便利です。	△
	<input type="checkbox"/>	折りたたみ傘	雨の中での休憩や、自宅から登山口までの移動に使えます。	△
	その他	<input type="checkbox"/>	行動食	歩きながら食べられるチョコやあめ。暑い時期には塩分も忘れずに。
<input type="checkbox"/>		救急用品、常備薬	絆創膏、消毒薬、虫よけ、爪切り、とげ抜き、常備薬など。	◎
<input type="checkbox"/>		健康保険証	万が一のために。	◎
<input type="checkbox"/>		日焼け止めクリーム	UVリップクリームもオススメ。	◎
<input type="checkbox"/>		地図、コンパス	道に迷わないように用意しましょう。	◎
<input type="checkbox"/>		ゴミ袋	ごみは持ちかえりましょう。濡れた衣類の持ち帰りにも。	◎
<input type="checkbox"/>		トイレトペーパーorティッシュ	ティッシュは水溶性のものを。	◎
<input type="checkbox"/>		ビニールシート	休憩をするときに必要です。小さめのもので十分です。	○
<input type="checkbox"/>		ストーブ、コッヘル、カトラリー	山頂での暖かいコーヒー、食事づくりに。	△
<input type="checkbox"/>		カメラ	思い出づくりに山の記録を残しましょう。	△
<input type="checkbox"/>		ライター、マッチ	緊急時に必要になることもあります。	△
<input type="checkbox"/>		多機能ナイフ	一つあると何かと役立ちます。	△
<input type="checkbox"/>		ホイッスル	滑落や遭難した際、居場所を知らせるために使います。	△
<input type="checkbox"/>		携帯灰皿	喫煙者は必需品です。マナーを大切に。	△
<input type="checkbox"/>		携帯電話	緊急時の連絡手段として使える山もあります。	△