



【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは**※必須**と表記

▼履き慣れた運動靴でもOK。またはトレッキングシューズ(お持ちの方) **※必須**

★購入する場合のポイント

- ミドルカット以上のシューズが捻挫のリスクを軽減します
- 「これから富士山とか百名山たくさん行きたいです。」と店員に伝えましょう。
- 大人は5年くらい履くつもりで購入しましょう。
- お店で店員さんに必ずフィッティングしてもらい、購入しましょう。
「デザイン買い」はしないように。下りでつま先を痛めるなどトラブルが起きやすくなります

▼リュック **※必須**

(大人の場合、30L 前後の容量のものがあれば1～2泊の山小屋泊でも使用可)

★購入する際のポイント

- 容量は30Lでもメーカーによって大きさはまちまちです。
- 腰のベルトがしっかりしたタイプを選びましょう。
- 体に合わないと肩が痛くなったりします。
必ず店員さんにフィッティングしてもらってから購入しましょう。

▼サコッシュ

▼ザック(リュック)カバー **※必須**

- ほとんどのメーカーでザックに付属

▼速乾性アンダーウェア **※必須**

- 長袖または半袖 T シャツ

綿やコットン製は汗を吸うと汗冷えするのでNG。ユニクロ、ワークマンで販売している速乾性の優れたポリエステル、または冬は濡れても暖かいウール製のものがおすすめ

▼T シャツに重ねるネルシャツまたはフリース(ユニクロ可) **※必須**

速乾性の優れたポリエステル製をおすすめ

▼トレッキングパンツ・クライミングパンツ **※必須**

ズボン(ワークマンがコスパ©。ポリエステル製で撥水加工がされた生地)
デニムはNG

▼レインウェア **※必須**

ウィンドブレーカーと兼用可。上下セパレートタイプが望ましい。
参考情報としてワークマンで3,980円くらいのが販売されています

▼ダウンジャケット（防寒着） **※必須**

コンパクトにスタッフバックに収納できるタイプの防寒具がおすすめ

▼ネックウォーマー（気温が低い場合）

▼帽子

▼サングラス **※必須**

▼ニット帽（気温が低い場合）

▼手袋 **※必須**

防風防滴手袋または防水手袋

▼トレッキングポール

▼ガスバーナー、ガス缶、コッヘル、フライパン、皿（紙皿でもOK）、箸、スプーン
まな板、ナイフなどお持ちの方は適宜ご用意ください

▼マグカップまたはセラカップ

▼昼食 **※必須**

好きなメニューを作ってもOK。材料は予め下ごしらえしてくるのがコツです。

▼おやつ（行動食）

個包装されたチョコ、ビスケット、キャンディなど、好きなお菓子を多めに。
例）カントリーマアム、チョコブラウニー、ポテチ、柿ピーなど

▼非常食（腐りにくいパンまたはエナジーバーなどおすすめ） **※必須**

▼ウェットティッシュ **※必須**

▼座布団（100均でアウトドア用の蛇腹の折りたたみタイプが販売）

▼飲料水、ナルゲンボトル（ペットボトル可） **※必須**

おひとり最低1ℓ以上。

水かお茶、スポーツドリンクなど（カフェインが含まれてないもの推奨）

▼地図 **※必須**

昭文社 山と高原地図 丹沢（本体各1,000円＋税）

書店や登山用品店で購入できます

▼ヘッドライト **※必須**

- ▼健康保険証のコピー **※必須**
- ▼スマホ・充電器・ケーブル **※必須**
- ▼デジカメ（お好きな方）
- ▼汗拭きタオルまたは手ぬぐい（すぐ乾くのでおすすめ！）
- ▼ハンカチ
- ▼ティッシュまたはトイレトペーパー（芯を抜いたもの） **※必須**
- ▼腕時計 **※必須**
- ▼薄手の財布（究極はジップロック）
- ▼着替え（帰りにお風呂に寄っていく方）
- ▼筆記用具、メモ帳 **※必須**
- ▼鎮痛剤、常備薬 **※必須**
- ▼日焼け止め
- ▼リップクリーム
- ▼熊鈴
- ▼**新型コロナ感染症対策グッズ**
マスク、マスク予備、手指除菌ジェル、ゴミ袋（ジップロックタイプ推奨）、
体温計（推奨）