



【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは**※必須**と表記

▼登山靴 **※必須**

※ソールの硬くしっかりしている登山用の履きなれた防水性の靴

▼トレッキング用靴下

※中厚以上の厚さがおすすめ！

▼リュック **※必須**

テント泊では、50～65L の大きさが使い勝手が良い

▼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

▼サコッシュ

▼速乾性アンダーウェア **※必須**

※速乾性の高いポリエステル、またはメリノウール製の長袖または半袖 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。

▼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などをおすすめ

▼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 4,980 円くらいの商品が販売されています
必ず上下セットでご用意ください。

▼ダウンジャケット・ダウンパンツ(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

標高が 1,000m 上がるごとに紫外線量は 10% 増えると言われます。

ご自身の目の保護のためにはあった方が安心。実は曇りでも紫外線は多いです。

▼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

▼夕食、朝食、昼食 **※必須**

※お好きなメニューを作って山ごはんを楽しみましょう！

▼行動食 **※必須**

※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**

▼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 1.5ℓ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)

▼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)

※テント内で枕としても使える

▼地図・コンパス

▼ヘッドライト **※必須**

※予備電池もお忘れなく！

▼ランタン（テント内で使用）

▼テント・ペグ

▼アンダーグラウンドシート

- ▼銀マット
- ▼テントマット
- ▼シュラフ（寝袋）
- ▼シュラフカバー
- ▼アタックザック（テント設営後、散策に行く際あると便利）
- ▼健康保険証のコピー **※必須**
- ▼身分証明書（コピーでも可）
- ▼バウチャー（イベント前日までに画像でお送りします）
- ▼スマホ・充電器・ケーブル **※必須**
- ▼デジカメ
- ▼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
- ▼トイレットペーパー（芯を抜いたもの） **※必須**
- ▼腕時計 **※必須**
- ▼薄手の財布（究極は、ジップロックタイプの袋）
- ▼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
- ▼虫よけスプレー
- ▼リップクリーム

▼熊鈴

▼うちわ、扇子

▼**新型コロナ感染症対策グッズ**

- マスク、マスク予備
- ネックゲイター（バフ）でも可
- 手指除菌ジェル
- ゴミ袋（ジップロックタイプ推奨）