



【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは**※必須**と表記。それ以外は、あると便利なアイテムです。

▼防水性の登山靴 または トレッキングシューズ **※必須**

登山用品店でフィッティングして購入しましょう。
デザイン買い、中古品の購入はトラブルの原因です。

▼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**

(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。
- ・体に合わないとう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 シャツに重ねるシャツまたはフリース **※必須**

速乾性の優れたポリエステル製をおすすめ

オーソドックスなスタイルは、ロング T シャツに半袖 T シャツを重ねるなど。

▼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も 4,000 円前後でコスパが良いものもあります。

必ず上下セットでご用意ください。

▼スパッツ（ゲーター）

靴の中に砂が入るのを防いだり、地面のコンディションが良くないときにズボンの裾が汚れるのを防ぎます。

▼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。
山の上は気温が低いので山小屋で着ます

▼ヘルメット

富士山では一部のエリアでヘルメット着用が推奨されています

▼ネックウォーマー（気温が低い場合）

▼日よけ帽子

▼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）

▼レイングローブ **※必須**

防風防滴水袋または防水手袋（防寒テムレスも可）

▼トレッキンググローブ

毛糸の手袋

▼トレッキングポール

▼マグカップまたはシェラカップ

▼食事 **※必須**

※集合時間によりますが、1 日目の昼食が必要な場合、必ず持参してください。
2 日目以降は、山小屋で購入できます。

▼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**

▼除菌ウェットティッシュ

▼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**

ペットボトル 500ml を 2 本くらい。
途中の山小屋でも購入することができます。

▼地図（当日配布します）

▼ヘッドライト **※必須**

予備の電池も忘れずに。

▼健康保険証のコピー **※必須**

万が一、病院にお世話になる際に持っておくと安心です。

▼身分証明書

▼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（ジップロックタイプの袋を財布として代用できます）

▼着替え（雨で濡れた場合に用意。T シャツ 1 枚、下着 1 組、靴下 1 組程度。）

▼筆記用具、メモ帳 **※必須**

▼鎮痛剤、常備薬 **※必須**

▼日焼け止め

▼化粧品（女性）

▼ボディシート、メイク落とし

山小屋で汗を拭くために

▼虫よけスプレー

▼リップクリーム

▼スタッフバック（複数枚）

荷物は小分けにして、ザックに詰めるのがコツです。
買い物袋のマイバックも代用できます

▼うちわ・扇子

▼応急手当グッズ

消毒液、絆創膏、靴擦れ対策グッズ、三角巾など

▼富士山保全協力金

▼**新型コロナ感染症対策グッズ ※必須**

- 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）