



【 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

※中厚以上の厚さでウール性がおすすめ！

▼ザック（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**

・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。

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がおすすめ。

▼T シャツに重ねるシャツまたは薄手のフリース **※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。

春夏秋冬は薄手のフリースが 1 枚あると重宝する。

▼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のもの

必ず上下セットでご用意ください。

▼スパッツ

▼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

▼ダウンパンツ

▼ネックウォーマー **※必須**

▼ニット帽 **※必須**

▼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。

▼トレッキンググローブ **※必須**

▼レイングローブ **※必須**

防水手袋

▼トレッキングポール

▼食事（1 日目夕食、2 日目朝食・昼食） **※必須**

※夕食はお好きなメニューを作って山ごはんを楽しみましょう！
※2 日目の朝食は、フリーズドライのものがおすすめ

▼バーナー（ガスストーブ）

▼カトラリー（武器）

スプーン、フォーク、ナイフ、箸、食器など

▼マグカップまたはシェラカップ **※必須**

▼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、登山する際にあると便利）
- ▼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
- ▼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
※ジップロックタイプの袋が便利
- ▼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

▼**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）