【 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もの。

▼防水性の登山靴　※必須

▼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
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

▼サコッシュ

▼ザック(リュック)カバー　※必須

▼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。

▼フリース　※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
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。
必ず上下セットでご用意ください。

▼ダウンジャケット（防寒着）　※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。

▼ニット帽（秋冬）

▼ネックウォーマー（秋冬）

▼トレッキング用グローブ

▼レイングローブ

▼スパッツ

▼トレッキングポール

▼昼食　※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、お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

▼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）、保温ボトル　※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
山と高原地図

▼ヘッドランプ・予備電池　※必須

▼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必要です。

▼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！）

▼汗拭きシート

▼ハンカチ

▼ティッシュまたはトイレットペーパー(芯を抜いたもの)　※必須

▼腕時計

▼財布

▼携帯トイレ

▼着替え（下着、靴下、アンダーウェア各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

▼虫よけスプレー（夏季）

▼リップクリーム

▼新聞紙（数枚）

▼荷物を小分けにするスタッフバック

▼新型コロナ感染症対策グッズ　※必須
- 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）
- インナーシーツ、シュラフカバー
（または寝袋持参をお願いしている山小屋の場合、寝袋を持参）
- 濡れたウェアをいれるビニール袋