



## 【 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、予備 1 組 **※必須**

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

講習の際は、ザックにしまいましょう。

▼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

・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メリノウール製のものがおすすめ

▼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

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。

**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。

▼トレッキング用グローブ

▼レイングローブ **※必須**

▼スパッツ

▼トレッキングポール

▼昼食（1日目と2日目） **※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

▼カップ（シェラカップ）

▼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 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）

水は足りない場合は、山小屋で購入できます。

▼地図 **※必須**

山と高原地図

地形図もあると便利です

▼コンパス

▼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！）

▼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**

▼ボディシート

山小屋ではシャワーやお風呂がないので、気になる方は、お持ちください

▼腕時計

▼財布

▼着替え(帰りにお風呂に寄っていく方)

雨で濡れたときのためにTシャツ、靴下、下着(アンダーウェア)、それぞれ1組程度。お風呂に入ったあとの着替えと兼用にすると荷物を減らせます。

▼洗面用具

歯磨き粉は山では使用できません。

▼化粧品

▼筆記用具、メモ帳 **※必須**

▼鎮痛剤、常備薬 **※必須**

▼ファーストエイドキット

▼新聞紙(数枚)

雨で靴が濡れたときに山小屋で靴に入れると、次の日、快適に登山できます

▼日焼け止め

▼虫よけスプレー(夏季)

▼リップクリーム

▼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)
- ・シュラフカバーやキャンプシートなど(気になる方はお持ちください。)