

装 備 品	ワンポイントアドバイス
☐ リュックサック	日帰りやホテル・ロッジ宿泊なら20～30リットル程度が目安、山小屋宿泊は30～40リットル程度。肩への負担が軽くなるウエストベルト付きのものを。
☐ ザックカバー	リュックサック用の雨具。サイズに合わせて用意。
☐ 靴	足首を保護する、くるぶしまで高さのある登山靴が基本。レベルや季節（無雪期・積雪期）に応じて、ご用意ください。履きなれたものでご参加ください。 ※古い靴（長い間未使用のもの）は、靴底がはがれる事故が多いので注意が必要！
☐ 予備のくつひも	万が一、切れた時に備えて。
☐ 雨具（レインウェア）	上下に分かれたセパレート型が基本、ゴアテックス製がお勧め。ポンチョ型は不可です。
☐ 帽子	日よけ用ツバのついた帽子。（冬季は耳の隠れるニット製の帽子）
☐ 下着	ナイロンやポリエステル製の吸汗、速乾性のあるものが快適。綿製は不適。
☐ シャツ	ウールなど。夏は吸湿性・速乾性が高いもの。
☐ ズボン	伸縮性、速乾性のあるスポンがお勧めです。ジーパンは濡れると重くなり乾きにくいので避ける。
☐ 靴下	登山用の厚手のもの。予備1足を用意。
☐ 防寒着	高所の朝晩は冷え込みます。薄手のフリースやセーターなど用意ください。
☐ 手袋	登山用の薄手手袋。（冬季はインナー用の保温性のあるものも便利）
☐ タオル・他	汗取り、洗面、入浴など使用、薄手の手ぬぐいも速く乾くので便利です。
☐ ヘッドランプ	必要に応じて。常にザックに入れておきましょう。 ※予備の新品電池もご用意ください。
☐ ビニール袋（厚手）	リュックサックの中身の防水（特に衣類）やゴミ用に長方します。
☐ 地図・コンパス	2.5万分の1地形図やガイドブックなど、行動計画・位置確認に必要。
☐ 飲料用水筒	水分補給は必須です。行動時間に合わせて余分に用意しましょう。
☐ 非常食・行動食	立ち休憩で食べられるおやつ的なもの、パン・チョコ・あめなど。
☐ レスキューシート	体温低下を防ぐアルミシート。万が一の際に備えて準備しましょう。
☐ トイレットペーパー	ロールトイレットペーパーの芯を抜いて、巻いて用意すると便利。
☐ 日焼け止め	使い慣れたもの、リップクリームなども。
☐ 健康保険証コピー	旅先でのケガや病気で病院に行く際に必要です。
☐ 救急薬品	各自の常備薬、ばんそうこう、テーピングテープ、消毒薬、湿布薬、虫刺され薬品など。
☐ 時計	自然の中でも時間確認は必要となります。
☐ 洗面用具・着替え	下山後の立ち寄り入浴の際にご準備ください。

★あると便利

装 備 品	ワンポイントアドバイス
☐ ストック（杖）	足腰の負担を軽減、登り下りに合わせて長さを調整できるもの。
☐ スカーフ	寒いとき頭に巻く、襟元に巻くなど保温に効果がある、薄く軽い優れもの。
☐ 登山用スパッツ	靴への水の浸入を防ぐ、足元の汚れを防ぎますが、絶対の装備ではありません。
☐ サングラス	高山では紫外線が強く、あると便利です。
☐ カメラ	撮影時に、バランスを崩し、事故にならないよう注意をしましょう。
☐ 折りたたみ傘	歩く際は原則使いませんが、移動などの際に便利です。
☐ 携帯用灰皿	愛煙家は必携です。