

	チェック ✓	アイテム	日帰り 登山
ウ エ ア		レインウェア(上下)	★
		行動着(長袖シャツなど)	★
		アンダーウェア	★
		ソックス	★
		グローブ	★
		帽子	★
		防寒着	★
		着替え(ソックス・アンダーウェア)	○
		サポートタイツ	○
		スパッツ	○
ギ ア		サングラス	○
		トレッキングブーツ	★
		バックパック	★
		バックカバー	★
		ポール(ポイントプロテクターも)	○
		ヘルメット	○
		ヘッドランプ(予備電池含む)	★
		水筒またはリザーバー	★
		保温ボトル	○
		クッカー・ストーブ・燃料	○
		食器・カトラリー	○
		チェーンスパイク	○

★・・・必須 ○・・・必要に応じて用意

	チェック ✓	アイテム	日帰り 登山
携 行 品		コンパス	★
		地図&マップケース	★
		時計	★
		タオル(手ぬぐい)	★
		洗面用具(歯ブラシなど)	○
		ロールペーパー・携帯トイレキット	○
		ガベッジバッグ(ゴミ袋)	★
		ライター・防水マッチ	○
		GPS・高度計	○
		筆記用具	○
		カメラ	○
		日焼け止め・リップクリーム	○
		ナイフ	○
		マスク	★
		救急用品・常備薬	★
		健康保険証・身分証明書	★
		携行食・非常食	★
		サプリメント	○
		登山届(事前提出)	★
		エマージェンシーシート	★
	ツェルト	○	
	携帯電話	★	
	補修用テープ・細引き	★	
	エマージェンシーコール(ホイッスル)	★	
	熊鈴・熊よけスプレー	○	
	予備電池	★	
	山岳保険	★	