

# 登山装備チェックリスト

無雪期登山を想定した装備リストです。対象とする山域、時期、天候により、適した装備が異なる場合があります。現地にお問い合わせするなど入山前の下調べをおすすめします。

	チェック ✓	アイテム	日帰り 登山	小屋泊 登山	テント泊 登山
ウェア		レインウエア(上下)	★	★	★
		行動着(長袖シャツなど)	★	★	★
		アンダーウエア	★	★	★
		ソックス	★	★	★
		グローブ	★	★	★
		帽子	★	★	★
		防寒着	○	★	★
		着替え(ソックス・アンダーウエア)	○	★	★
		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(先端のキャップも)	○	○	○
		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・保冷ボトル	○	○	○
		クッカー・ストーブ・燃料	○	○	★
		食器・カトラリー	○	○	★
		テント	／	／	★
		スリーピングバッグ	／	○	★
		スリーピングマット	／	○	★
		スリーピングバッグカバー	／	○	○
		インナーシート	／	○	○
	チェーンスパイク(アイゼン)	○	○	○	
	サンダル	／	○	○	

	チェック ✓	アイテム	日帰り 登山	小屋泊 登山	テント泊 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	○	○	○
緊急用品・その他		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(予備バッテリー含む)	★	★	★
		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	★	★	★	

★・・・必須 ○・・・必要に応じて用意