



# 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		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 エ ア		レインウエア(上下)	★	★	★	携 行 品		コンパス	★	★	★
		行動着(シャツ・フリース)	★	★	★			地図&マップケース	★	★	★
		アンダーウエア	★	★	★			時計	★	★	★
		ソックス	★	★	★			タオル(手ぬぐい)	★	★	★
		グローブ	★	★	★			洗面用具	○	★	★
		帽子	★	★	★			ロールペーパー・携帯トイレキット	○	○	○
		防寒着	★	★	★			ガベッジバッグ(ゴミ袋)	★	★	★
		着替え(ソックス・アンダーウエア)	○	★	★			ライター・防水マッチ	○	○	★
		サポートタイツ	○	○	○			GPS・高度計	○	○	○
		スパッツ	○	○	○			筆記用具	○	○	○
ギ ア		サングラス	○	○	○	緊 急 用 品 ・ そ の 他		カメラ	○	○	○
		トレッキングブーツ	★	★	★			日焼け止め・リップクリーム	○	○	○
		バックパック	★	★	★			ナイフ	○	○	○
		バックカバー	★	★	★			救急用品・常備薬	○	○	○
		ポール(ポイントプロテクターも)	○	○	○			健康保険証・身分証明書	★	★	★
		ヘルメット	○	○	○			携行食・非常食	★	★	★
		ヘッドランプ(予備電池含む)	★	★	★			サプリメント	○	○	○
		水筒またはハイドレーションパック	★	★	★			登山届(事前提出)	★	★	★
		保温ボトル	★	★	★			エマージェンシーシート ツェルト	★	★	★
		クッカー・ストーブ・燃料	○	○	★			携帯電話	★	★	★
		食器・カトラリー	○	○	★			ダクトテープ・細引き	★	★	★
		テント	/	/	★			エマージェンシーコール(ホイッスル)	★	★	★
		スリーピングバッグ	/	○	★			熊鈴・熊よけスプレー	○	○	○
		スリーピングマット	/	○	★			予備電池	★	★	★
		スリーピングバッグカバー	/	○	○			山岳保険	○	○	○
	インナーシート	/	○	○		<b>★…必須 ○…状況に応じて用意</b>					
	アイゼン	○	○	○							
	サンダル	/	○	○							