

装備一覧

◎印は必携装備、○印は持っていったほうがよいもの、△印はあると便利なもの。
 山行の季節や場所、自分の体力によって持ち物を考えましょう。
 荷物はできるだけ軽量に。まずは必携装備から。最後に忘れ物はないかチェックしましょう。
 テント泊(無雪期)は、季節必需品にテント泊装備(※10)をプラスします。

品目	無雪期	冬山	チェック	品目	無雪期	冬山	チェック
●衣類				●食料関係			
長袖シャツ	◎	◎	□	弁当	◎	◎	□
半袖シャツ	◎	◎	□	水	◎	◎	□
ズボン	◎	◎	□	行動食 ※6	◎	◎	□
肌着 ※1	◎	◎	□	非常食 ※6	◎	◎	□
靴下	◎	◎	□	食器類	○	○	□
帽子	◎	◎	□	ガスコンロ	△	△	□
防寒着 ※2	◎	◎	□	燃料	△	△	□
手袋	○	◎	□	コッヘル	△	△	□
ネックウォーマー(マフラー)		△	□				
●行動用具				●緊急用具			
登山靴	◎	◎	□	救急医薬品 ※7	◎	◎	□
スパッツ ※3	○	◎	□	健康保険証(写し)	○	○	□
ザック	◎	◎	□	ツェルト(簡易テント)	△	△	□
ザックカバー	◎	◎	□	エマージェンシーシート ※8	△	△	□
サブザック	△	△	□				
				●その他			
雨具 ※4	◎	◎	□	ビニール袋 ※9	◎	◎	□
水筒(ペットボトルも可)	◎	◎	□	シート(腰をおろす)	○	○	□
テルモス(保温ポット)	△	△	□	リップクリーム	○	○	□
ヘッドランプ ※5	◎	◎	□	タオル	◎	◎	□
予備電池	○	○	□	水溶性ティッシュ	◎	◎	□
コンパス	◎	◎	□	サングラス	△	△	□
地図(1/25000)	◎	◎	□	カメラ	△	△	□
笛	◎	◎	□	高度計	△	△	□
時計	◎	◎	□	ラジオ	△	△	□
ストック	△	△	□	携帯電話	○	○	□
アイゼン	△	○	□	筆記用具・メモ帳	○	○	□
				財布	◎	◎	□
				運転免許証	必要に応じて		□
				日焼け止め	△	△	□

テント泊装備 ※10

品目	無雪期	備考
テント	◎	ダブルウォールの自立式(1~2人用)がおすすめ。
シェラフ(寝袋)	◎	適応温度がさまざまなので、季節・気温にあったものを。
マット	◎	寝袋の下に敷くマット。空気を入れて膨らませるタイプが主流。アルミマットでも可。
テントマット	△	テント内の快適性アップ。薄手の銀マットなどが経済的。
グラウンドシート	△	テント本体の下に敷くテント保護シート。
シェラフカバー	△	寝袋の水濡れ防止・保温力アップのためにあると便利。
ランタン	△	テント場での生活が快適に。

- ※1 特に冬場の肌着は、保温性・速乾性の高い化繊のものがよい。
- ※2 夏季の防寒着は、雨具(レインウェア)でも代用可。
冬季は、防寒着の下にダウンやフリースなど重ね着で温度調整する。
- ※3 できればロングサイズのものが重宝する。
- ※4 レインウェアが基本。傘は急坂では不可。天候に関わらず必携。
- ※5 懐中電灯は、手がふさがるため危険。
- ※6 パン・菓子・キャンディー・チョコレート・氷砂糖・固形栄養食品など。
- ※7 カットバン・虫刺されの薬・消毒薬・包帯・テーピングテープ・胃腸薬・頭痛薬など。
- ※8 天候の急変による気温の変化や雨・風から体を守るための緊急用シート。
- ※9 ゴミを入れたり、ザックの中身の濡れ防止に必携。
- ※10 季節やテント場にあった装備を！

☆衣類は、体温調整のため、重ね着が基本です。季節に応じて替えも準備しましょう☆