

登山持ち物リスト(夏)

ウェア・服装

	装備名	説明	メモ
<input type="checkbox"/>	下着(上下)	化繊(乾きやすい)やウール(ぬれても冷えない)	
<input type="checkbox"/>	ミドルウェア	ネルシャツ(化繊・ウール)や透湿のウインドブレーカー	
<input type="checkbox"/>	アウター(上下)	透湿防水の風をシャットアウトするものが多いです レインウェアで代用可	
<input type="checkbox"/>	レインウェア(上下)	登山用のものは、「防水透湿機能」が必須	
<input type="checkbox"/>	保温着	ダウンやフリース ザックに忍ばせておいて、寒いとき着る 夏でも必要	
<input type="checkbox"/>	帽子	これで、紫外線防止や雨が顔に直接かからないようにする	
<input type="checkbox"/>	サポートタイツ	ヒザを守るため、テーピング効果があるタイツがおすすめ	
<input type="checkbox"/>	バラクラバ(目出し帽)	(オススメ) 首回りの日焼け止め、緊急の防寒に自分は常備	
<input type="checkbox"/>	手袋 グローブ	軍手などがあると便利 整備されていない登山道や沢登りでは重要度は上がります	
<input type="checkbox"/>	登山靴	(重要) 履いてみて履きやすいものが一番 今は「透湿防水」が主流です。	
<input type="checkbox"/>	靴下(くつした)	少し厚めがおすすめ	
<input type="checkbox"/>	ゲーター	足首まわりを守る装備 靴の中に水や小石が入らないようにする物 なくてもOK	
<input type="checkbox"/>	軽アイゼン	雪渓や泥道がある場合には4本～6本爪の軽アイゼンあるといいです 沢登りでのドロ壁登りや草付きトラバースにも効果あり	
<input type="checkbox"/>	トレッキングポール	特に下りの時のヒザの負担軽減 40才越えてくると重要装備	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

地図等

	装備名	説明	メモ
<input type="checkbox"/>	コンパス	(重要) 散歩程度でも山に入るなら必要	
<input type="checkbox"/>	登山用地図	最低でも北方向がわかる地図がほしいです	
<input type="checkbox"/>	登山計画書	(重要) ペーパー(紙)でなくても、「誰かに計画を話す」だけでもいいです	
<input type="checkbox"/>	GPS・ビーコン	今は安い機種ものもあるし、携帯アプリでもあります あると、ストレスがかなり軽減され、安全性が増します	
<input type="checkbox"/>	携帯電話・スマホ	(重要) 時計の代わり また緊急連絡用・GPSとして、とても便利	
<input type="checkbox"/>	モバイル充電器	スマホでGPSとカメラを使用するときはほしい	
<input type="checkbox"/>	カメラ	スマホのカメラが防水じゃない場合には必要 登山報告などをする場合には必須の機器	
<input type="checkbox"/>	腕時計	腕時計があると、計画書の時間とみながら、自分の行動管理がしやすいです	
<input type="checkbox"/>	高度計	天気の急変を知る場合や、読図にはあると便利	
<input type="checkbox"/>	ラジオ	あると便利ですが、なくても可 さびしいときにはとても心強いです また、長期登山の場合は、あると精神的に助かります	
<input type="checkbox"/>	予備電池	カメラ・GPS・ヘッドライトなどの予備電池	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

その他 道具

	装備名	説明	メモ
<input type="checkbox"/>	ザック・リュック	夏は「日帰り15～20L」「小屋1泊なら30～40L」	
<input type="checkbox"/>	ウエストポーチなど	ザックを降ろさずに、出し入れができる小物入れはとても便利 地図や行動食、日焼け止めなどの小物入れに便利。	
<input type="checkbox"/>	小分け用収納袋	ザックで道具が行方不明になることがあるので、小分けは大切 小分けしすぎると、またわからなくなるので注意	
<input type="checkbox"/>	ザックカバー	カバーがあってもザックはぬれて染みてきます 自分は雨で転んで、ザックが泥だらけになりそうな時に使います	
<input type="checkbox"/>	簡易トイレ	人が多い山は必ずほしいです	
<input type="checkbox"/>	ロールペーパー	トイレトペーパーの芯を抜いたものが、水に溶けるしとても便利 登山ではトイレ以外はあまり使わないかも	
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	ゴミ入れ、防水用、着替え入れ用	
<input type="checkbox"/>	健康保険証	旅行先で病院にかかるとき必要	
<input type="checkbox"/>	熊スズ	最近熊が多いので必要 人が多いところではしまっておく	
<input type="checkbox"/>	水・水筒	(重要) 最低500ml、通常1リットルほしいところですね いろいろな水筒がありますが、ペットボトルでもOK	
<input type="checkbox"/>	食料・おやつ	これを忘れるとつまらないトレッキングになってしまいます。	
<input type="checkbox"/>	ナイフ	あるといろいろ使います	
<input type="checkbox"/>	ライター	緊急で暖をとるときのため 蚊取り線香の火など	
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	汗拭きや化粧落としとして 無くて可	
<input type="checkbox"/>	非常食	食べる予定はないが、緊急時に食べる栄養価が高い食べ物 例えば「ソイジョイ」	
<input type="checkbox"/>	いつも飲んでる薬	お医者さんに言われ、薬を飲んでいる人は必須	
<input type="checkbox"/>	救急用品	三角巾 絆創膏 テーピング オロナイン パイプ補修用テープなど	
<input type="checkbox"/>	虫除け・虫刺され	ハエなどが顔の近くにいて集中できませんのでボクはハッカ油を持っています 虫刺されやハチに刺されたときのために、ムヒなどの抗ヒスタミン薬もほしいです	
<input type="checkbox"/>	ライト	昼でも必要 できるなら「ヘッドライト」がとても便利 防災でも活躍 東日本大震災ではかなり使いました	
<input type="checkbox"/>	エマーゼンシーシート	非常用の断熱シート 銀が蒸着してあって、体温をたもつようにできています	
<input type="checkbox"/>	テープスリング	クライミングでなくても、あると便利なスリング(120cm程度の輪っかのヒモ)救助者を運んだり、人を持ち上げたりにつかえる	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>	タオル	首に巻いて日焼け止め 汗ふき ケガをしたときの止血	
<input type="checkbox"/>	折り畳み傘	長い林道歩きやバス利用時などに役立ちます これを開いてツェルトをかぶると、空間ができて、緊急避難の時には便利 無くて可	
<input type="checkbox"/>	サングラス	雪渓や高山歩きには必要	
<input type="checkbox"/>	携帯灰皿	タバコを吸う人は必ず	
<input type="checkbox"/>	小銭	富士山など、トイレや小屋で使う場合はあると便利 行く前に調べて準備しておく吉	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

山小屋 宿泊用道具

	装備名	説明	メモ
<input type="checkbox"/>	シュラフ	小屋ではぬれる可能性は低いので、「羽毛」がいいです	
<input type="checkbox"/>	シュラフカバー	カバーがあると、暖かくて、ぬれにも強いです	
<input type="checkbox"/>	クッカー	火にかけるナベのこと テタンは軽いですが、熱伝導が悪く、アルミは軽くて熱伝導もいいですが、壊れやすいですね	
<input type="checkbox"/>	ヘッドライト(再登場)	(必須) 非常用で光量50ルーメン程度 皆が寝ている時の探しものに、5ルーメンくらいがあると便利	
<input type="checkbox"/>	耳栓	他の人のイビキで寝れないときに	
<input type="checkbox"/>	ガスストーブ	小屋では迷惑がかからないガスストーブが最適です	
<input type="checkbox"/>	はし・カトラリー	あるととても便利 木を削ってつくれば?という意見がありますが、やっぱりあったほうが確実にいいです	
<input type="checkbox"/>	水タンク	料理をする時に、水をくんでおくともラクテン プラティバス2Lが2つくらいが便利	
<input type="checkbox"/>	着替え	寝る時に着替えると疲れの回復が段違いです コンパクトになる「ズボン」と「上のアンダー」がおすすめ	
<input type="checkbox"/>	敷きマット	シュラフの下に敷く(しく)マット あると寝心地がかなりちがいます 荷物が重くなりますが、疲れをとるのもとても重要	
<input type="checkbox"/>	サンダル	小屋で、冷たい靴を履くのは嫌ですね(ぬれてしまった場合)	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

テント泊

	装備名	説明	メモ
<input type="checkbox"/>	テント	テント泊というからにはコレが必須 人によっては緊急用のツェルトを使う人もいます	
<input type="checkbox"/>	タープ	テントだけでなく、前室として雨が降ったときの作業場所を確保するタープがあると便利 無くても可	
<input type="checkbox"/>	着火剤	積極的に焚き火は禁止でも、緊急用として着火剤は持っておきたい あくまで緊急用	
<input type="checkbox"/>	張り綱	テントとタープを支える張り綱も必須 コンビニで売ってるビニルのヨリヒモでもOK	
<input type="checkbox"/>	グランドシート	テントの下に敷くシート 石や木の枝からテントを保護するアイテムですが、無くてもOK 重くなるのでボクはあまりもっていきません	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

女性にオススメ 便利アイテム

	装備名	説明	メモ
<input type="checkbox"/>	ハット	日差しをさえぎるには、キャップでなくやっぱりハット 「首回り」と「耳」の日焼け具合が格段に違います	
<input type="checkbox"/>	スカーフ	紫外線防止に最適 女性だけではなく、男性も日焼けは痛いですが	
<input type="checkbox"/>	耳栓(再登場)	イビキや気になる音対策 長距離バス用の中でこれを使えば、おどろくほど集中して寝れます	
<input type="checkbox"/>	空気まくら	長距離バスや電車で使えます 高価でも軽くて便利なものがオススメです	
<input type="checkbox"/>	アイマスク	寝るには神アイテム ホント効きます	
<input type="checkbox"/>	リップクリーム	山はとても乾燥します リップが割れないように	
<input type="checkbox"/>	メイク落とし	メイクを落とすと疲れも軽減されます 山でメイクする人は必須	
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ	あるととてもスッキリ	
<input type="checkbox"/>	小さな爪切り	気になる割れた爪をこれで処理	
<input type="checkbox"/>	カイロ	女性の冷えはこれで解消	
<input type="checkbox"/>	うちわ・せんす	山でも暑いときは便利 小バエ対策にも	
<input type="checkbox"/>	座布団	長距離バスや電車で 腰に不安がある人にはとても便利	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			