

# 登山持ち物リスト(冬の日帰り)

## ウェア・服装

	装備名	メモ
<input type="checkbox"/>	アウター 上下	
<input type="checkbox"/>	中間着(フリース 厚手の化繊シャツ)	
<input type="checkbox"/>	ダウンジャケット ・化繊インサレーション	
<input type="checkbox"/>	アンダーウェア	
<input type="checkbox"/>	毛系の帽子	
<input type="checkbox"/>	バラクラバ	

## 冬山の必需品

	装備名	メモ
<input type="checkbox"/>	昼食	
<input type="checkbox"/>	非常食(お菓子、ソイジョイなど)	
<input type="checkbox"/>	地図・方位磁針	
<input type="checkbox"/>	GPS・GPSアプリ	
<input type="checkbox"/>	携帯電話・スマホ	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	ヘッドライト	
<input type="checkbox"/>	リュックサック	

## 冬山の持ち物

	装備名	メモ
<input type="checkbox"/>	ヘルメット (山スキー、 アイスクライミング時)	
<input type="checkbox"/>	スノーシュー・かんじき	
<input type="checkbox"/>	バックパック	
<input type="checkbox"/>	ストック	
<input type="checkbox"/>	アイゼン	
<input type="checkbox"/>	サングラス	
<input type="checkbox"/>	ザック・リュック	
<input type="checkbox"/>	方位磁針	
<input type="checkbox"/>	地図	
<input type="checkbox"/>	登山計画書	
<input type="checkbox"/>	登山地図アプリ	
<input type="checkbox"/>	携帯・スマホ	
<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー	
<input type="checkbox"/>	ビニル袋	
<input type="checkbox"/>	健康保険証	
<input type="checkbox"/>	水・水筒	
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	スマホ	
<input type="checkbox"/>	ココヘリなど	
<input type="checkbox"/>	ラジオ	