

登山持ち物リスト(夏)

登山初心者の持ち物		山小屋 宿泊用道具	
装備名	メモ	装備名	メモ
<input type="checkbox"/> 登山靴・トレッキングシューズ		<input type="checkbox"/> シュラフ	
<input type="checkbox"/> 靴下(くつした)		<input type="checkbox"/> シュラフカバー	
<input type="checkbox"/> ザック・リュック		<input type="checkbox"/> クッカー	
<input type="checkbox"/> 方位磁針		<input type="checkbox"/> ガスストーブ	
<input type="checkbox"/> 地図		<input type="checkbox"/> ヘッドライト	
<input type="checkbox"/> 登山計画書		<input type="checkbox"/> 耳栓	
<input type="checkbox"/> 登山地図アプリ		<input type="checkbox"/> はし・カトラリー	
<input type="checkbox"/> 携帯・スマホ		<input type="checkbox"/> 水タンク・プラティバス	
<input type="checkbox"/> トイレトペーパー		<input type="checkbox"/> 着替え	
<input type="checkbox"/> ビニール袋		<input type="checkbox"/> 敷きマット	
<input type="checkbox"/> 健康保険証		<input type="checkbox"/> サンドル	
<input type="checkbox"/> 水・水筒		<input type="checkbox"/> モバイル充電器	
<input type="checkbox"/> 食べ物・おやつ		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 虫よけ・虫刺されの薬		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> ライト		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> タオル		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
ウェア・服装		テント泊	
装備名	メモ	装備名	メモ
<input type="checkbox"/> 化繊のインナー・下着(上下)		<input type="checkbox"/> テント	
<input type="checkbox"/> ミドルウェア(ネルシャツ・薄手のジップジャケット)		<input type="checkbox"/> タープ	
<input type="checkbox"/> レインウェア		<input type="checkbox"/> 着火剤	
<input type="checkbox"/> 保温着		<input type="checkbox"/> 張り綱	
<input type="checkbox"/> 帽子		<input type="checkbox"/> グランドシート	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> ライター	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 蚊取り線香	
登山の最低限の持ち物			
装備名	メモ		
<input type="checkbox"/> 昼食		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 非常食(お菓子、ソイジョイなど)		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 地図・方位磁針		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> GPS・GPSアプリ		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 携帯電話・スマホ		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> レインウェア ジャケット		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> ヘッドライト		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> リュックサック		<input type="checkbox"/>	
1人登山の持ち物		女性登山の持ち物	
装備名	メモ	装備名	メモ
<input type="checkbox"/> 熊鈴・熊スプレー		<input type="checkbox"/> ハット	
<input type="checkbox"/> スマホ		<input type="checkbox"/> スカーフ	
<input type="checkbox"/> ココヘリなど		<input type="checkbox"/> 耳栓(再登場)	
<input type="checkbox"/> ラジオ		<input type="checkbox"/> 空気まくら	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> アイマスク	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> リップクリーム	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> メイク落とし	
夜登山の持ち物		女性登山の持ち物	
装備名	メモ	装備名	メモ
<input type="checkbox"/> ヘッドライト 2個		<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	
<input type="checkbox"/> ラジオ		<input type="checkbox"/> 小さな爪切り	
<input type="checkbox"/> 曇天アプリ		<input type="checkbox"/> カイロ	
<input type="checkbox"/> 無視除け・虫刺され薬		<input type="checkbox"/> うちわ・せんす	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 産布団	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	