

## 登山 服装・持物チェックリスト

服装	必須◎ あったら便利○ 必要なら△
帽子	◎紫外線、防寒対策
ベースレイヤー	○吸汗速乾性の高い化繊やウール素材がおすすめ
ボトムス	○行動しやすい吸汗速乾&伸縮性素材が使いやすい
防寒着	○山頂の気温に合わせて準備しよう
レインウェア	◎防水、防風性、透湿性もチェック
靴下	○足元を快適に保つ厚手で吸汗透湿素材を
トレッキングシューズ	◎自分の足の形、体力に合わせて使いやすいものを
機能性タイツ	○足腰の負担を軽減し、歩くサポートをしてくれる
ゲイター	○雨&泥よけ、防寒具としても
グローブ	◎怪我の防止、紫外線、防寒対策に
サンダル	△下山後や、山に泊まるときに
着替え	◎乾いた服は常に1組キープ
防寒小物	○ニット帽、ネックウォーマーなど
持物	
バックパック	◎フィット感、容量、重量を確認
レインカバー	◎バックパックのサイズに合わせて
水&水筒	◎行動に合わせて十分な水を用意
弁当	◎食後無理なく動ける程度の量で
小銭入れ、100円玉	◎山小屋のトイレは、100~300円のチップ制トイレがほとんど
行動食	○エネルギー源をバランスよく補給
ヘッドランプ&予備電池	◎もしものときの為にも必須
腕時計	○高度計や気圧計付きが便利
ファーストエイドキット	◎外傷用、虫刺され対策など
常備薬	◎頭痛薬、胃腸薬、風邪薬など
トイレ用品、生理用品	◎我慢しなくていいように
携帯&予備バッテリー	◎緊急時の電池切れに注意
保険証コピー	◎山での怪我や急病に備えて
ゴミ袋	◎密閉式ビニール袋が便利
トレッキングポール	○体を支え、足の負担を軽減
カメラ	△山の思い出を記録しよう
サブバック	△すぐ取り出したい小物などを収納
スタッフバック	○バックパック内の荷物の仕分けに（防水の物を選ぶのがGOOD）
日焼け止め、サングラス	○強い日差し、紫外線対策に
タオルor手ぬぐい	○軽量で乾きやすい素材を選ぶ
ウェットティッシュ	○食事のときやトイレの後などに