

## 登山・トレッキング装備表

トレッキング装備	備考
歩きやすい服装	できれば化繊のもの。長袖、長ズボンが良いでしょう。
トレッキングシューズ	歩きやすい運動靴（スニーカー等）でもOK。
防寒着	季節に応じて用意しましょう。
ザック	背中に背負えるものなら特別なものでなくてもOK。
レインウェア	普通の雨合羽でOK。
おやつ	休憩時に食べやすいものを。
飲み物	行動時間によりますが、ペットボトルの飲み物等を500ML～1L程度用意しましょう。 時期によっては温かいものもあると良いでしょう。
弁当など	お昼をはさんで、1日歩くときに。
帽子	紫外線、日射への対策に。
日焼け止め	気になる方は用意してください。

日帰り登山基本装備	備考
登山に適した服装	化繊やメリノウール等。長袖、長ズボン。綿やジーパンは不適切です。
登山靴	足のサイズに合っているものを。靴紐、ソールの剥がれ等、事前にチェックしましょう。
レインウェア	防水、透湿性のある素材で、上下セパレートのもの。
防寒着	フリースやダウン、風を通さない素材のもの等。厚さは季節に応じて。夏季でも高所は冷え込みます。
帽子	紫外線、日射への対策、頭部の保護に。
手袋	雨対策、季節に応じて必要なものを。
ザック	ザックカバーなどの雨対策も。
水筒/サーモス	個人や季節によって差がありますが、1日1～2Lを目安に。季節によって温かいものも。
行動食	調理せずすぐに食べられるもので高カロリーなもの。 パン、クッキー、ナッツ類、チョコレートバー、飴などお好みで。
昼食	天候不良の場合は時間がとれないこともあるので、パンやおにぎりなど食べやすいものの用意も。 温かいものが食べたい方は、ストーブ、ガスカートリッジ、コッヘルなどがあると良いでしょう。
タオル・手ぬぐい	
日焼け止め	紫外線への対策に。
トイレットペーパー	
ビニール袋	
救急セット等	カットパン、テーピングテープ、三角巾等。その他各自で必要と思われるものを。
ヘッドライト	予備の電池も。
非常食	行動食とは別に。
時計	高度計付きのものが便利です。
地図	1/25000地形図。昭文社の「山と高原地図」も便利。。
コンパス	地図と一緒に持ち歩きましょう。
携帯電話	緊急時の連絡手段。
保険証のコピー	
(ツェルト)	非常時に。エマーゼンシーシートなどがあると良いでしょう。

※宿泊を伴う登山では、日帰り基本装備に以下のものをプラスします。

参加されるイベントに合わせて用意してください。

山小屋泊	備考
着替え	アンダーウェアやソックスなど。
防寒着	夏季でも高所の夜は冷え込みます。フリースやダウンなどを。
洗面用具	歯ブラシ、タオル、ウェットティッシュなど。
お酒・おつまみ等	お好みに応じて、各自で用意しましょう。

テント泊	備考
テント	季節や人数に応じて。
シュラフ	季節に応じて。シュラフカバーと組み合わせても良いです。
マット	エアーマットが快適、かさ張りません。
ストーブ・ガスカートリッジ	個人装備か共同装備かはその時に応じて。
食器セット	食事用に、はし、スプーン、カップ等好みで。
ランタン	