

携行品リスト

品名	内容	必要度	点検
登山靴	トレッキングシューズ(軽登山靴等)の使用をお勧めいたします。 捻挫予防のため足首まで保護し、防水性があればもっと良いでしょう。 ウォーキングシューズの場合は底が滑りにくく丈夫な物が良い。 靴底のはがれが時々あります。出発前に靴底をチェックして下さい。		
靴下	吸水速乾が高く、クッション性に優れたもの。		
軽アイゼン	今年は例年より雪解けが若干早いようです。		
雨具 (防寒兼用)	上下別のセパレート型が動きやすい。素材はムレを最小限に防ぐ、 ゴアテックス製がベスト、ゴム製品やポンチョ式は不適です。		
折畳傘	風がなく小雨などの場合、傘の方が快適な場合もあります。		
ザック	個人の装備が入れば十分ですが、弁当や飲み物などが入るよう、 ある程度余裕をみてください。		
水筒	1リットル程度のもの。ペットボトルのお茶、水でも可		
帽子	ハットかキャップをご用意ください。風が強い日にはキャップ止めが あると便利です。		
手袋	防寒のため、転倒時のケガ予防のためにも必要です。		
下着	替えの下着をご準備ください。綿製品は濡れると乾きにくく、 体温を奪います。 できればダクロンなどの吸水拡散性のある物が良いでしょう。		
長袖シャツ	転倒時のケガ予防の為に長袖をお勧めいたします。		
長ズボン	膝が楽に動かせる、伸縮性と速乾性のある物が良い。綿のパンツや Gパンは乾きが遅く、ハイキングには向きません。		
防寒具	天候が崩れると山は冷え込みます。セーターか、かさばらない フリース素材の物があると良いでしょう。		
懐中電灯	必需品です。山では両手が使えるヘッドランプが良いでしょう。 不慮の事故など万一、行程が遅れた場合の夜間歩行に備えます。 (予備電池と電球もチェック)		
常備薬	ご自分に必要な薬を忘れないようにしてください。 持病の薬・かぜ薬・胃腸薬・整腸剤・キズ薬・乗り物酔い止め・湿布薬等		
軽食類	非常食、行動食など。かさばらず、日持ちのする物。		
ビニール袋	濡れた衣類を入れたり、チリを持ち帰るのに便利です。		
備品①	タオル・ペーパー・洗面具・時計・旅程表・現金・健康保険証の写し		
備品②	カメラ・地図・コンパス・ナイフ・ライター・マッチなど。		
寝袋	今回は不要です。		
ザックカバー	ザック内への雨の浸入を防ぎます。		
スタッフバック	ザック内の荷物の仕分けに便利、防水加工のものが良い。		
ストック	歩行時(特に下山)に膝への負担を軽減します。		
スパッツ	足回りの汚れや、靴への雨の浸入を防ぎます。		

※必要度 ◎大 ○中 小△