

登山用携行品チェックリスト

品 目		一般の参加者	(明神)	備 考
身につけて行く物	ザック	○	○	
	登山靴	○	○	
	厚手ソックス	○	○	
	ズボン(ストレッチパンツ)	○	○	綿のジーパンは濡れると最悪
	長袖シャツ	○	○	
	吸汗速乾Tシャツ	○	○	肌着にもなる
	帽子	○	○	
持っていく物	ハンカチ、ちり紙	○	○	
	ストック	△	○	必須ではないが、膝が不安な者には安心
	ザックカバー	○	○	ザックに付属しているものあり
	折り畳み傘			あれば下界で便利
	レインウエア	○	○	雨用
	防水手袋	△	○	
	ウインドヤッケ	△	○	レインウエアで代用可能
	防寒着(フリース等)	○	○	薄手のダウンも良い
	スパッツ	△	○	雨の時や靴への砂利進入防止に良い
	日除け、バンダナ	△	○	タオルで代用は可能。夏以外は無くても良い
	軍手 厚手の手袋	○	○	防寒効果のある防水手袋で代用可能
	着替え 厚手ソックス	○	○	濡れないようビニール袋に入れる
	吸汗速乾Tシャツ	○	○	"
	下着	○	○	"
	タオル	○	○	
	ウェットテッシュ	○	○	化粧落としにも
	洗面用具	○	○	歯ブラシくらいか?
	救急薬品	○	○	バンドエイド、正露丸、バファリン、常備薬
	日焼け止めクリーム	△	△	必要に応じて
	靴ひも予備	○	○	
	ヘッドランプ	○	○	
	予備電池	○	○	
	小物(ナイフ、ライター)	—	○	
	ロールペーパー、or テッシュ	⊖△	○	何かと便利、ビニール袋に入れる
	水(500mlペットボトル)	○	○	スポーツドリンクでも良い
	水筒(1~2リットル)	○	○	プラティパスが便利
	ガスコンロ	—	○	
	ガスボンベ	—	○	
	コッヘル	—	○	
	取り皿	—	—	
	マグカップ	○	○	今回はどぶろく用など、プラスチックカップで可
	箸(又は割り箸)	○	○	念の為、カップ麺持参の人は必携
	スプーン・フォーク	—	—	
	コンパス	—	○	
	細引き	—	○	
	ゴミ袋	○	○	ゴミ持ち帰り用
	地図又はガイド	—	○	
	筆記用具	○	○	
	食べ物	1日目の昼食	○	コンビニのおにぎり等
		2日目の昼食	⊖△	小屋で頼むか、カップ麺を持参
		非常食	○	カロリーメイト等
		行動食(注)	○	チョコ、羊羹、アミノバイタルゼリーやソイジョイ等
		その他嗜好品	△	好みに応じて(軽い果物など)
		スープ、コーヒー、ココア等	△	必要に応じて(欲しければ)
	健康保険証コピー	○	○	
	カメラ	△	○	
	携帯電話	○	○	山でつながる保証はないが
その他特殊品				

(注) 行動食として、簡単にエネルギー補給できる物があつた方が良い。

✓ 2日目昼食は小屋で弁当頼むことも可能