



## 【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは**※必須**と表記。その他はがあると便利なもの。

### ▼登山靴 **※必須**

ソールの硬くしっかりしている登山用の履きなれた防水性の靴

### ▼トレッキング用靴下

中厚以上の厚さでウール性がおすすめ！

### ▼ザック（リュック） **※必須**

テント泊では、50～65L の大きさが使い勝手が良い

### ▼ザック(リュック)カバー **※必須**

ほとんどのメーカーでザックに付属

### ▼サコッシュ

### ▼速乾性アンダーウェア **※必須**

### ▼フリースなど中間着 **※必須**

速乾性の優れたポリエステル製をおすすめ

オーソドックスなスタイルは、ロングTシャツに半袖Tシャツを重ねるなど。

春夏秋冬は薄手のフリースが1枚あると重宝する。

### ▼トレッキングパンツ・クライミングパンツ **※必須**

### ▼レインウェア **※必須**

ウィンドブレーカーと兼用可。上下セパレートタイプのもの

**必ず上下セットでご用意ください。**

### ▼スパッツ

### ▼ダウンジャケット（防寒着） **※必須**

コンパクトにスタッフバックに収納できるタイプの防寒具がおすすめ

### ▼ダウンパンツ

### ▼ネックウォーマー

気温が低いとき

### ▼ニット帽

気温が低いとき

▼日よけ帽子

▼サングラス

標高が 1,000m上がるごとに紫外線量は 10%増えると言われます。  
ご自身の目の保護のためにはあった方が安心。実は曇りでも紫外線は多いです。

▼トレッキンググローブ **※必須**

▼レイングローブ **※必須**

防水手袋

▼トレッキングポール

▼食事（1日目：昼食、夕食／2日目：朝食・昼食） **※必須**

※好きなメニューを作って山ごはんを楽しみましょう！  
※2日目の朝食は、フリーズドライのものがおすすめ

▼バーナー（ガスストーブ）

▼カトラリー（武器）

スプーン、フォーク、ナイフ、箸、食器など

▼マグカップまたはシェラカップ

▼行動食 **※必須**

※個包装されたチョコ、ビスケット、キャンディなど、好きなお菓子を多めに。  
例) カントリーマアム、チョコブラウニー、ポテチ、柿ピーなど

▼非常食(腐りにくいパンまたはエナジーバーなどおすすめ) **※必須**

▼飲料水、ナルゲンボトル（ペットボトル可） **※必須**

※おひとり最低 1.5ℓ以上。  
水かお茶、スポーツドリンクなど(カフェインが含まれてないもの推奨)

▼プラティパス

テント場で水を持ち運ぶ際に便利

▼ウェットティッシュ **※必須**

▼座布団

※空気を入れて膨らませるタイプは、テント内で枕としても使える

▼地図・コンパス

▼ヘッドライト **※必須**

※予備電池もお忘れなく！

▼ランタン（テント内で使用）

▼テント、ペグ セット（お手頃価格でレンタルもあります。）

▼アンダーグラウンドシート

なくてもOK

▼銀マット、テントマット（レンタル品に付属）

なくてもOK

▼シュラフ（寝袋）（お手頃価格でレンタルもあります。）

▼シュラフカバー（お手頃価格でレンタルもあります。）

▼サンダル

▼アタックザック

テント設営後、登山する際にあると便利

▼健康保険証のコピー **※必須**

▼スマホ・充電器・ケーブル **※必須**

▼デジカメ

▼汗拭きタオルまたは手ぬぐい（すぐ乾くのでおすすめ！）

▼ハンカチ

▼ティッシュ

▼トイレトーパー（芯を抜いたもの） **※必須**

▼腕時計 **※必須**

▼財布

▼着替え

雨に濡れたときの備えとして、Tシャツ、下着、靴下、それぞれ1組程度

▼筆記用具、メモ帳 **※必須**

▼鎮痛剤、常備薬 **※必須**

▼日焼け止め

▼虫よけスプレー

▼リップクリーム

▼ファーストエイドキット

▼熊鈴

▼**新型コロナ感染症対策グッズ**

- マスク、マスク予備
- ネックゲイター（バフ）
- 手指除菌ジェル
- ゴミ袋（ジップロックタイプ推奨）