



【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは**※必須**と表記。それ以外は、あると便利なもの

▼防水性の登山靴（トレッキングシューズ）**※必須**

★購入する場合のポイント

- ・ミドルカット以上のシューズが捻挫のリスクを軽減します
- ・お店で店員さんに必ずフィッティングしてもらい、購入しましょう。
「デザイン買い」はしないように。下りでつま先を痛めるなどトラブルが起きやすくなります

▼トレッキング用靴下

中厚以上の厚さがおすすめ！

▼ザック **※必須**

30L 前後の容量のものがあれば1～2泊の山小屋泊でも使用可

★購入する場合のポイント

- ・容量は 30L でもメーカーによって大きさはまちまちです。
- ・腰のベルトがしっかりしたタイプを選びましょう。
- ・体に合わないと肩が痛くなったりします。
必ず店員さんにフィッティングしてもらってから購入しましょう。

▼サコッシュ

▼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

▼速乾性アンダーウェア **※必須**

- ・長袖または半袖 T シャツ

綿やコットン製は汗を吸うと汗冷えするので NG。ユニクロ、ワークマンで販売している速乾性の優れたポリエステル、または冬は濡れても暖かいメリノウール製のものがおすすめ

▼中間着（フリースなど） **※必須**

速乾性の優れたポリエステル製などをおすすめ

▼トレッキングパンツ・クライミングパンツ **※必須**

ズボン(ワークマンがコスパ©。ポリエステル製で撥水加工がされた生地)
デニムは NG

▼レインウェア **※必須**

ウィンドブレーカーとして兼用可。上下セパレートタイプ。

必ず上下セットでご用意ください。

▼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

▼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。

▼ニット帽（ビーニー）

気温が低いときに。メリノウールとポリエステル混紡が蒸れにくいのでおすすめ

▼ネックウォーマー

▼トレッキング用グローブ

▼レイングローブ

ゴアテックスのもの、または、防寒テムレスなど

▼スパッツ

ズボンの裾を汚したくない方は、あると便利です

▼トレッキングポール。

▼昼食 **※必須**

▼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**

▼ウェットティッシュ

▼座布団(100均でアウトドア用の蛇腹の折りたたみタイプが販売)

▼飲料水、ナルゲンボトル（ペットボトル可）、保温ボトル **※必須**

おひとり最低 1ℓ 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)

▼テルモスなど魔法瓶にお湯

肌寒いときは熱源があると身体が温まります。

▼地図 **※必須**

山と高原地図

▼コンパス

▼筆記用具、メモ帳 **※必須**

▼健康保険証のコピー **※必須**

万が一、病院にお世話になる際があると便利

▼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

▼ティッシュまたはトイレットペーパー(芯を抜いたもの) **※必須**

▼腕時計（高度計機能のついたもの）

▼財布

▼着替え（帰りにお風呂に寄っていく方）

▼鎮痛剤、常備薬 **※必須**

▼日焼け止め

▼虫よけスプレー（夏季）

▼リップクリーム

▼新型コロナ感染症対策グッズ **※必須**

- ・マスク、マスク予備
- ・手指除菌ジェル
- ・ゴミ袋（ジップロックタイプ推奨）