

# 登山チェックリスト

ウェア						
品名	チェック	ハイキング	日帰り登山	小屋泊り	参考重量 g	備考
長袖シャツ		○	◎	◎	300	ウールやダクロンとの混紡など
Tシャツ		◎	◎	◎	200	ダクロンなど
ズボン		◎	◎	◎	500	ストレッチ性があり乾きやすいもの
下着		△	△	○	300	ダクロンコットン
防寒具		○	○	◎	700	フリースなど
レインウェア		◎	◎	◎	600	ゴアテックスの雨具が快適
ソックス		◎	◎	◎	100	
手袋		○	○	◎	60	レイングローブやウールの薄手を
帽子		◎	◎	◎	60	つばの広い軽いものを
着替え		△	△	◎	600	雨に濡れた時や、帰路さっぱりしたいとき
一般登山用具						
トレッキングシューズ		◎	◎	◎	1300	ゴアテックスブーティがお勧め
ストック・ステッキ			○	◎	250	
スパッツ		◎	◎	◎	150	残雪のときや雨の時の必需品
ザック		◎	◎	◎	1400	山行と体形にあったものを
ザックカバー		○	○	◎	150	ザックの容量に合わせて
雨傘		○	○	○	200	風のない平坦路では快適
水筒		◎	◎	◎	100	チタンの匂いのつかないものを
ヘッドランプ			◎	◎	150	事前のチェックと電池や球の予備を用意
地図		◎	◎	◎	50	国土地理発行の二万五千分の一か五万分の一
コンパス		◎	◎	◎	30	地図が透けて見えるものが使いやすい
ガイドブック		○	○	◎	-	必要部分をコピーして熟読しておこう
ナイフ		◎	◎	◎	30	ブレードをロックできるものが使いやすい
タオル		○	○	◎	30	吸水性のよいものを
スタッフバック		○	○	◎	150	インナーバック
ロールペーパー		◎	◎	◎	50	水に溶けやすいものを
ゴミ袋		○	○	◎	10	スーパーのレジ袋など2~3枚持っておくと便利
時計		◎	◎	◎	60	高度計のついたものが便利
カメラ		○	○	○	200~300	美しい思い出や高山植物は採らずに撮る習慣
筆記具		○	○	○	50	防水手帳、消しゴム付鉛筆
健康保険証		◎	◎	◎	5	いつもコピーを携しよう
ライター		◎	◎	◎	40	スタッフバックの底にいつも忍ばせておこう
シェルト				△	500	最悪の事態に備えてグループで用意
コンロ		△	△	○	100	小型のガスコンロが使いやすい
燃料		△	△	○	150	日程に合わせて用意
小型コップエル		△	△	○	300	人数に合わせたものを
救急薬品セット		○	○	○	200	擦過傷や体調不良に対応できる医薬品
非常食		○	○	○	500	高カロリーな食べやすいもの

※：◎・○は必要装備、△は状況に応じて用意するもの ※：入山には必ず登山届を出しましょう。 ◇ぶらり山旅◇