

# 富士山登山の持ち物チェックリスト

◎：必ず持っていく  
○：できれば持っていく  
△：あると便利

チェック	必要度	持ち物	ポイント
✓		<b>基本装備</b>	
	◎	登山靴	くるぶしが隠れるミッドカット以上のもので靴底がしっかりしているもの
	◎	レインウェア	ゴアテックスまたはそれに代わる防水透湿性の素材を推奨
	◎	ザック	日帰り 30ℓ以下、小屋泊 30～45ℓが目安
	○	ザックカバー	無ければ大きなビニール袋をザックの中に入れてOK
	◎	ヘッドライト	日帰り登山でも万が一の場合に備えて必ず準備が必要
	◎	地図	事前に地図を確認してコースをイメージしておく。プリントした物が便利。
	○	腕時計	防水性のあるものを。高度計付きモデルだとベター
	◎	飲料水	体重 (kg) × 行動時間 (h) × 0.05 ℓ の量 を準備しよう (例：60kgの人が4時間歩く場合、60×4×0.05 = 1.2 ℓ を準備) 軽量化したい場合は山小屋でも買えるけど高いです。
	◎	行動食	登山中のエネルギー補給に。すぐに食べられる個包装のお菓子やようかん等
	○	エマージェンシーシート	薄手の保温断熱性素材シート。御来光を待つ時の寒さ対策に使える。
	◎	お金	山小屋泊の場合のお金や トイレチップとして小銭 (100円玉) を多めに用意しておく。 軽めの財布やジップロックに入れてOK
	◎	携帯電話	山に行く前にはフル充電し、登山中はフライトモードでバッテリー消費を抑える
	○	モバイルバッテリー	携帯電話バッテリーの予備として
	◎	薬類	絆創膏、鎮痛剤、解熱剤等
	◎	健康保険証のコピー	万が一の怪我等に備えて
✓		<b>服装</b>	
	◎	長袖シャツ	
	◎	ズボン	肌に触れる服は吸湿速乾性のものを。木綿は乾きにくいので不可。
	◎	下着	
	◎	靴下	登山用の厚手のもので靴ずれを防止
	◎	防寒着	フリースやダウン等。山頂は夏でも5℃前後なので、御来光を待つ時は必須
	◎	手袋	軍手でも代用可だが、防風防水仕様だとベター
	○	帽子	日差しが強いため、あったほうが良い
✓		<b>あると便利</b>	
	○	タオル	汗ふきや、首に巻けば保温もできる
	○	トイレトーパー	ティッシュ代わりに。使いかけで芯を抜いたものをジップロックに入れて持っていく
	○	ウェットティッシュ	山の中でご飯を食べる前に
	◎	日焼け止め	富士山山頂では紫外線がとても強いのでしっかり対策 唇も日焼けするのでUVリップクリームも必要
	○	サングラス	富士山山頂では紫外線がとても強いのでしっかり対策
	△	トレッキングポール	足腰の負担を軽減
	△	スポーツタイツ	足腰の負担を軽減
	○	スパッツ (ゲイター)	足首に巻き靴内への砂の侵入を防ぐ。砂走りで下る場合は必須
	○	カメラ	登山の思い出を忘れないように
	○	お風呂セット	車内に置いていき、下山後に温泉に入る時に使用
✓		<b>山小屋泊の追加装備</b>	
	△	着替え	汗をかいた夜は着替えてさっぱりしたい場合に
	○	ボディシート	山小屋にはシャワーやお風呂は無いです
	○	耳栓	山小屋は混雑する場合がほとんど。 いびきをかかれても眠れるように
	△	歯磨きセット	旅行用のコンパクトなものを

<https://y-hey.com/>

**M 登っちゃえば?**