

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

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

 登っちゃえば?
All right reserved

チェック	必要度	持ち物	ポイント
✓		服装	
	◎	シャツ・ズボン・下着	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。
	◎	靴下	登山用の厚手のもので靴ずれを防止
	△	手袋	防風防水仕様だとベター
	△	帽子	日差しが強い夏場はあったほうが良い
	◎	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
✓		基本装備	
	◎	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同等の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、テント泊 50ℓ以上 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
✓		緊急時のビバーク（野営）道具	
	◎	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
	◎	防寒着	フリースやダウン等。緊急時に山頂付近の夜の気温で一晩過ごすことを想定
	◎	ツェルト（簡易テント）	薄手の保温断熱性素材シート。緊急で野営する場合に必要
✓		道迷い防止	
	◎	地図	事前に地図を確認してコースをイメージしておく
	◎	コンパス	道に迷わないために常に現在地を把握
	◎	スマートフォン	山に行く前にはフル充電。GPSアプリを入れて現在地を把握。 防水ケースかジップロックに入れる。
	◎	モバイルバッテリー	携帯電話バッテリーの予備として
✓		食料・水	
	◎	飲料水	体重(kg) × 行動時間(h) × 5 mℓ の量 を準備しよう (例：60kgの人が4時間歩く場合、60 × 4 × 5 = 1,200 mℓ を準備)
	◎	昼食	おにぎり等、炭水化物中心でエネルギー補給
	◎	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
	◎	非常食	緊急用に長期保存可能でカロリーの高いスナックバーやゼリー
✓		重要	
	◎	登山計画書	登山は事前にどれだけ準備できるかが大事。提出が義務化されている山も
	◎	お金	トイレチップ（小銭）や天候悪化時の山小屋泊（お札）で使用。 軽めの財布やジップロックに入ればOK
	◎	ファーストエイドキット	絆創膏、鎮痛剤、解熱剤、テーピング、ガーゼ、ニトリルグローブ等
	◎	健康保険証のコピー	万が一の怪我等に備えて
✓		その他	
	○	タオル	汗ふきや、首に巻けば保温もできる
	○	トイレットペーパー	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	標高が高いと紫外線も強いのでしっかり対策
	△	サングラス	標高が高いと紫外線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
	△	多機能ナイフ	あると便利
	△	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
✓		自炊する場合の追加装備	
	○	バーナー	ガスバーナーなら取扱いが簡単
	○	燃料	ガスカートリッジ、ガソリンやアルコール等、バーナーに合った燃料
	○	コッヘル	料理用の鍋。バーナーや燃料を中に収納できるタイプがオススメ
	○	カップ	食後のコーヒー等に。夜ならお酒も
	○	カトラリー	箸、スプーン、フォーク等。割り箸で可
✓		山小屋泊の追加装備	
	△	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	基本的には山小屋にはシャワーやお風呂は無いです
	△	耳栓	山小屋では相部屋になる場合がほとんど。いびきをかかれても眠れるように
	△	アイマスク	山小屋で熟睡できるように
	△	歯磨きセット	旅行用のコンパクトなものを。環境に配慮し歯磨き粉はつけない
✓		テント泊の追加装備	
	○	テント、ポール、ペグ	テント泊には必須
	○	マット	マットが無いと地面への伝達熱でとても寒く、快適に寝れないです
	○	シュラフ（寝袋）	夜の幕営地での気温に適した寝袋を
	△	シュラフカバー	テント内の結露防止に
	○	ランタン	ヘッドライトで代用も可
	△	サンダル	テント内と外の行き来が便利に