

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
✓		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
✓		岩場	
	◎	ヘルメット	岩場を通過する場合は滑落や落石に備える
✓		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=1,200mℓ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	
	◎	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
	△	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
✓		山小屋泊の装備	
	△	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
✓		コロナ対策	
	◎	除菌用アルコール	携帯用の軽いものを
	◎	マスク	交通機関や小屋内で使用
	△	体温計	非接触タイプが便利。登山当日の朝に家で検温してもOK
	○	インナーシート	山小屋で布団の上に敷いて使う。寝袋カバーで代用可
	○	枕用タオル	山小屋の枕に敷いて使う。