

装備リスト (日帰り・高山・無雪期 夏)



カテゴリー		装備名	数量	備考		
必須	ウェア/シューズ類	行動着 上	1	長袖シャツを推奨。薄手でも可。速乾性のあるウールや化繊系の生地のもの。長袖ベースレイヤーの上に半袖などのスタイルも可。		
		行動着 下	1	トレッキングパンツを推奨。薄手でも可。速乾性のある化繊系の生地のもの。足肌を露出するのはNG。半ズボンであればアンダータイツは必須。女性はサポートタイツにキュロットやラップスカートでも可。		
		肌着(ベースレイヤー)上	1	暑がりの人は不要。速乾性のあるウールや化繊系の生地のもの。		
		肌着(ベースレイヤー)下	1	暑がりの人は不要。薄手のタイツタイプを推奨。速乾性のあるウールや化繊系の生地のもの。サポートタイツなどでも代用可。		
		下着 上下	1	半袖やショーツ。メッシュ・レイヤー/ドライ・レイヤーなどと呼ばれるタイプ。速乾性の高い化繊系の生地ものを推奨。		
		靴下(中厚手)	2	速乾性があり防臭効果も高い「トレッキングソックス」(中厚手)。濡れた場合に備え、必ず予備も携帯。		
		予備防寒着	レインウェア 上下	1	上下セパレートタイプ。防水透湿性の高いウェア(ゴアテックス素材など)が理想的。	
			フリースもしくはダウン(いずれも薄手で可)	1	山頂など標高の高い場所、風の強い場所などで、予想以上に冷えた時に使用。低体温症を防止するために備え、ザックに1つ忍ばせておきましょう。ソフトシェルなどでも可。	
			アクセサリ	帽子	1	日焼け(紫外線)や熱射病などに備えます。
				サングラス	1	標高の高い場所は紫外線が強くなります。
		手袋		2	濡れた時の予備として2対用意。防水タイプのトレッキング・グローブを推奨。	
		時計		1	普通の時計でも可。防水機能が高く、衝撃にも強い、高度計のついたスポーツウォッチを推奨。	
		靴(歩行用)	トレッキングシューズ	1	ソールが固めで、防水処理を施しているハイカットのシューズを推奨。	
		行動用ギア/ツール類	ザック/収納	メインザック	1	山小屋1泊山行としては、容量30L~40L程度の大きさが目安。
				ザックカバー	1	稜線での強風に備え、ザックにしっかりと固定できるものを推奨。
	照明器具		ヘッドランプ+予備電池	1	早朝行動や危急時に備え必携。	
	ナビゲーション		地図	1	国土地理院「25000分の1」地形図、もしくはその内容に相当するもの。	
		コンパス	1	方位だけでなく、角度や距離も測定できるプレートタイプがおススメ。		
	調理/食事	テーブルウェア	コップ/マグカップ	1	ご自身の飲料用。	
			ボウル/皿	1	ご自身の食食用。	
		カトラリー	箸/フォーク/スプーンなど	1		
	水/食料	飲料水/ドリンク類	水筒など	適宜	1人あたり2L以上(多めに)。詰替え可のプラスチックボトルやハイドレーションを推奨。	
			山頂乾杯用ドリンク(※水でも可)	適宜	ご自身の飲料。ソフトドリンク、ノンアルコール類。山頂でささやかな乾杯タイム!!	
		行動食	チョコレート、クッキー、パンケーキせんべい、ナッツ類、ドライフルーツ塩飴、梅菓子など	適宜	手軽に口にできて、カロリーの高いモノを推奨。1時間に1回は補給するつもりで準備。甘い/酸っぱい/塩辛い...ものをバランスよく。栄養補給用のジェルやサプリメントなども有効。	
		主食	朝食(出発前もしくは出発直後)	適宜	おにぎり、パン、お弁当など、ご自身が食べる分だけご持参ください。	
昼食	適宜		おにぎり、パン、お弁当など、ご自身が食べる分だけご持参ください。			
衛生/救急	汗拭き	ハンカチ/タオル/手ぬぐい	1	汗かきの人は、予備も含めてご準備ください。		
	ペーパー類	トイレトペーパーやティッシュ	適宜	トイレトペーパーは数巻してラップやジブロックに包んでおくこと便利。水性溶解タイプのを推奨。		
		キッチンペーパーやウェットティッシュ	適宜	食事前に手を拭くとき、食後・ご自身の食器類を片付ける(拭く)ときなどに使用。		
	ゴミ袋	ビニール袋、レジ袋など	適宜	分別用、あるいは汚物入れ用など、複数枚準備しておきましょう。		
	薬品類	イマージェンシーキット	適宜	三角巾、絆創膏、滅菌ガーゼ、包帯、消毒液、ゴム手袋、テーピング、細引き...など。ご自身が服用する飲み薬(処方薬)などは、ご自身の必要に応じてご準備ください。		
		虫除け/虫刺され用の薬	適宜	蚊、アブ、ハチ...などへの対策として。虫刺され用薬品は「抗ヒスタミン剤」など。		
日焼け止め/リップクリームなど		適宜	山上は、紫外線がとても強くなります。			
携行品	貴重品	財布・現金/定期/鍵	適宜	サコッシュやポーチなどにまとめて収納しておくこと便利。肌身から離さないようにしましょう。盗難・紛失について当方は責任を負えません。		
		携帯機器/カメラ...など	適宜			
	書類	保険証(写)	1	不慮の事故(ケガ、病気)のとき、医療機関にかかった場合に必要となります。野外活動保険(あるいは山岳保険)の契約会社、証書番号なども記載しておきましょう。		
		筆記用具	一式	山行の記録だけでなく、緊急時・連絡事項のメモなどにも使用する場合があります。		
オプション(任意)	ウェア/シューズ類	着替え	下着/靴下 普段着(上下)など	一式	下山後・入浴後などのために。	
		替え靴	スニーカーやサンダルなど	一式	汗で湿った靴、泥土のついた靴で帰りたくない場合は、用意しておきましょう。また、水場など、寛げる場所での利用にも便利です。	
	行動用ギア/ツール類	歩行補助	トレッキングポール	適宜	特に初心者や体力に自信のない方におススメ。運動時の負荷(衝撃)分散に有効。足腰の疲労をかなり軽減できます。	
		転倒/落石対策	ヘルメット	1	装着を義務付けていない山域もありますが、準備しておくのが無難。	
		滑落/転倒防止	ハーネス/スリング/カラビナなど	適宜	鎖場でのセルフビレイや難所歩行でのショートローピング、あるいは急斜面でのザックの確保など、イザというとき様々な状況で活躍します。	
		ナビゲーション	スマホアプリ	適宜	ナビゲーション機能付きを推奨。山行の履歴(ルートログ)を記録するのにも有効。	
		ザック/収納	スタッフザック	適宜	ザック内の小分け収納などに便利。	
	調理/食事	調理器具	クッカー/バーナー	一式	ご自身で調理する場合はお持ちください。	
	水/食料	飲料水/ドリンク類	保温ポット	適宜	休憩時などに温かい飲み物が欲しい場合に有効。保温性の高いポットであれば、カップラーメンなども調理可。	
	衛生/救急	入浴セット	歯ブラシ	一式	下山後、近隣の入浴施設で利用します。(貸タオルもありますが、有料です)制肌・整髪料や制汗剤なども含め、ご自身の必要なものをご用意ください。	
			タオル/バスタオル他	一式		
		敷もの	レジャーシート	1	緊急時に備え、断熱性の高い薄型アルミ製ブランケットなどの携行を推奨。ご自身の休憩用として、携帯座布団などもあれば便利。	
野生動物対策		熊除け鈴など	適宜	熊除けにはホイッスルやラジオなども有効。使用する場合、TPOと音量に配慮。		
	汚れ落とし	ボロ布/小タワシ スポンジなど	適宜	靴、ストック(ポール)、ザック...泥汚れなどを軽く落としておきたいときに重宝します。		