

装備リスト (日帰り・低山・無雪期)



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	レインウェア 上下	1	上下セパレートタイプ。ポンチョなど一体型の被り物は不可。防水透湿性の高いウェアが理想的。雨天のみならず、山頂あるいは休憩時での防風、汗冷え対策として必須。
			中間着 上	1	長袖シャツ。薄手で可。速乾性のあるウールや化繊系の生地のもの。湯きの遅い綿製の衣類等は不可。
			中間着 下	1	トレッキングパンツを推奨。薄手で可。速乾性のある化繊系の生地のもの。湯きの遅い綿製の衣類等は不可。Gパンやコットンパンツ、スウェットなどはNG。
			肌着(ベースレイヤー)上	1	薄手の長袖を推奨。速乾性のあるウールや化繊系の生地のもの。湯きの遅い綿製の衣類は不可。
			肌着(ベースレイヤー)下	1	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。サボータパンツなどでも代用可。湯きの遅い綿製の衣類は不可。
			下着 上下	1	速乾性の高い化繊系の生地ものを推奨。
			靴下(中厚手)	1	やや厚めのモノ。ママや靴擦れなどの予防にも有効。速乾性があり防臭効果も高い「トレッキングソックス」を推奨。
		予備防寒着	フリースか薄手のダウン	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。
		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	防寒だけでなく、転倒や草木による傷等を予防。軍手でも可。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	普通の時計で可。防水機能が強く、衝撃にも強く、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	ズックやスニーカーなどはNG。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	日帰りは、容量25L~30Lの大きさが目安。初心者は、重心を安定させるウェストベルト付きのモノを推奨。
			ザックカバー	1	突然の降雨に備えます。無い方は、大き目のビニール袋でも代用可。
		緊急時用	ヘッドランプ+予備電池	1	道迷いや下山遅れなど、野外での緊急時に備えます。特に、病人や負傷者がした場合、あるいはそうした人に遭遇した場合などは、日没までに下山できるとは限りません。
	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。山頂でコーヒー・紅茶などを提供します。
			ボウル/皿	1	ご自身の食食用。山頂で簡単な食材を提供します。
		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)。ペットボトルでも可。ゴミ排出の軽減的視点から、プラスチックボトルやハイドレーション装置などを推奨。
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。	
その他		おにぎり、パンなど	適宜	山頂で提供する食材の量には限りがあります。それだけでは足りないと思われる人は、ご自身が食べる分だけご持参ください。	
衛生/救急	汗拭き	大きめのハンカチ タオルや手ぬぐい	1	山歩きは運動は、想像以上に発汗します。特に汗かきの人は、予備も含めてご準備ください。	
	入浴セット	タオル/バスタオル他	一式	下山後、麓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。	
	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とう便利。ポケットティッシュなども可。	
		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	自分で出したゴミは自分で持ちかえるのが、野外活動のルールです。分別用、あるいは汚れ物入れ用など、複数枚準備しておきましょう。	
	薬品類	自身の処方薬など	適宜	絆創膏、滅菌ガーゼ、包帯、消毒液など、基本的な医薬用キットは準備しています。ご自身が服用する飲み薬など、ご自身の必要に応じてご準備ください。	
	敷物	レジャーシート	1	小さめのモノで可。山頂や休憩時に、腰を下ろすときに使用します。折り畳みの携帯座布団でも可。	
携行品	貴重品	財布・現金/定期/鍵 携帯機器/カメラ…など	適宜	サコッシュやポーチなどにまとめて収納しておくとう便利。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。	
	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	汗で汚れた下着や土埃のついた衣類で帰りたくない場合は、用意しておきましょう。
		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。
	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。
		ナビゲーション用	地図	適宜	自分がどこを歩いているか? 周辺に何があるか? などを確認できます。少し俯瞰的に見るなら「5万分の1」、周辺の地形を詳しく見るなら「2万5000分の1」
			コンパス	適宜	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。
			スマホアプリ	適宜	詳細な地図をダウンロードし、ルートナビしてくれる無料アプリもあります。山行の履歴(ルートログ)を記録するのも有効。
	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。	
	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、ラーメンなども調理可。
	衛生/救急	入浴セット	タオル/バスタオル他	一式	下山後、麓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。
		薬品類	日焼け止め/リップクリーム	適宜	山の上は高度が高く、曇天でも紫外線が強いです。
目薬など(花粉症対策)			適宜	山道はスギやヒノキに囲まれています。特に、花粉アレルギーの強い方はご注意ください。	
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。		