

登山用持ち物リスト

No.	品目	備考	チェック
1	ザック		
2	登山靴		
3	厚手ソックス		
4	ズボン		
5	長袖シャツ		
6	アンダーシャツ		
7	帽子		
8	ハンカチ、ちり紙(ロールペーパー等)		
9	ストック		
10	ザックカバー		
11	折畳傘	あれば便利	
12	レインウェア(合羽)		
13	防水手袋、手袋	寒いので、二重のほうが良いかも	
14	ウインドブレーカー	合羽で代用可能	
15	防寒着(フリース、ダウン)		
16	スパッツ、ゲイター		
17	着替え(ソックス、シャツ、下着)		
18	タオル		
19	ウェットティッシュ		
20	洗面用具		
21	救急薬品	バファリン、常備薬、絆創膏	
22	日焼け止め		
23	靴紐予備	あった方が良い	
24	ヘッドランプ		
25	予備電池		
26	小物	あれば便利	
27	水	1～2リットル	
28	ガスボンベ、コッヘル		
29	マグカップ		
30	箸、スプーン、フォーク		
31	コンパス、地図		
32	筆記用具		
33	非常食、行動食		
34	一日目昼食		
35	一日目夕食	宿代に含む	不要
36	二日目朝食、昼食	宿代に含む	不要
37	コーヒー、酒等々		
38	健康保険証	iphoneカメラで撮っておくとか	
39	カメラ		
40	携帯		
41			