

✓ 基本的な装備・持ち物

トレッキングシューズ	ハイカットで靴底がしっかりとしたもの。防水透湿性の素材がベスト。
ザック (リュック)	山小屋泊なら30リットル前後のものがちょうどいい。
ザックカバー	ザックの中身を濡らさないためにザックカバーがあると○。
ヘッドランプ	懐中電灯は手がふさがるので危険。屋間の登山でも必要。
レインウェア	上下がわかれた防水透湿性素材のものを。
地図・ガイドブック	プリントしたものなどを用意し、事前にコースを確認。
飲料水	1リットル以上入る容器で。
行動食	登山中のエネルギー補給におかしなど。
日焼け止め	日焼け止めの他にUVリップクリームもおすすめ。
ティッシュペーパー	芯を抜いたトイレトペーパーなどは量があっていい。
薬類	バンソウコウ、消毒液、鎮痛剤、解熱剤など。
ビニール袋	ゴミ入れや着替え入れに。ジップロックは防水に役立つ。
手ぬぐい・タオル	汗拭き、首に巻けば日焼け防止に。砂埃を防ぐマスクにもなる。
小銭	トイレを利用する時のために。

✓ あると便利なもの

トレッキングポール	歩行のバランスをとり、足腰の負担を軽減。
スパッツ・ゲーター	下りの砂よけにあると重宝する。
ウエストポーチなど	カメラや行動食入れにあると便利。公共機関での移動時にも○。
モバイル充電器	携帯電話の充電に。
サングラス	日差しよけ、防塵に。
スポーツタイツ	足への負担を軽減。
膝サポーター	急に運動をしたり、筋力が低下している人はあると安心。
エマージェンシーシート	緊急用だがご来光を待つ際の寒さ対策にもなる。
お尻の下に敷くシート	ご来光待ちに。断熱素材のものはお尻が暖かい。
テーピングテープまたは布ガムテープ少し	靴ずれしそうな時に、早めに使用する。

✓ 山小屋泊りで用意したいもの

ボディシート	山小屋にはシャワーがないので体を拭くために。
化粧落としシート	日焼け止めに塗り直したいひとは。
アイマスク	山小屋や公共機関を移動する際に使用。
耳栓	山小屋での就寝時に。
防水バッグ	ガサガサと大きな音が出るビニール袋の代わりに。
歯磨きガム	山小屋には洗面所がないので。

✓ ウェア

防寒着	フリース、ダウン、セーターなど。
シャツ	長袖。吸湿速乾性の素材を。綿は乾きにくいので避ける。
ズボン	長ズボン。綿は避ける。伸縮性に優れたものが歩きやすい。
アンダーウェア	速乾性のものがベスト。綿は乾きにくいので避ける。
帽子	日よけに、また頂上は冷え込むのでニット帽があると良い。
ソックス	汗をすいとる中厚手のしっかりとしたもの。
手袋	手の保護や日よけ、防寒対策に。
ネックウォーマー	寒さ対策に。薄手の「ゲーター」と呼ばれるものは日焼けや砂埃対策にも。

✓ 一般的なもの

さいふ・ICカード(スイカなど)	
カメラ	
ポケットティッシュ	
コンタクト用品(スベア)・メガネ	
化粧品・衛生用品	
健康保険証・免許証	
携帯電話	
温泉セット	
下山後の着替え	
時計	

