

登山持ち物リスト〈荷物・服装アドバイス〉

○行動用具

トレッキングシューズ	履き慣れたもの。出発前には靴紐も点検。
------------	---------------------

○収納用具

ザック	日帰りで容量20ℓ前後。事前にベルト類の調整をマスター。
ザックカバー	ザックの防水用。
ビニール袋	着替えなどの防水用、濡れものの収納用、ごみ袋などの活用。

○雨具

レインウェア	防水透湿の物を天気予報に関わらず必ず携行。防風、防寒具として活用。
--------	-----------------------------------

○小物・飲料

水筒	飲料は1.5ℓを目安に時期やコース、水場の有無によって増減。
ヘッドランプ	日帰りでも緊急時用に必ず携行。電池や電球の点検。
地図	登山地図帳と2万5000分の1地形図の併用が基本。
コンパス（方位磁石）	地図の読み方とコンパスの用法にも慣れよう。
ロールペーパー	山小屋やコース中のトイレにはペーパーの備えつけないことが多い。
タオル	汗拭き用。バンダナや手ぬぐいなどでもよい。
行動食	エネルギー源になる食品をこまめにとる。フルーツや菓子類など。
健康保険証	コピーでもよい。保険に加入している際にはその写しも。

○緊急用具

救急薬品類	外用薬、内用薬、包帯などをコンパクトにまとめて携行する。
非常食	保存のきく菓子類など。

○衣類

アンダーウェア	乾きの遅い綿素材は避ける。寒い時期は保温性重視。
Tシャツ・長袖シャツ	吸汗速乾性に優れたもの。
パンツ（ズボン）	足の動きを妨げない伸縮性、水や泥をはじく撥水性に優れたもの。
ソックス	クッション性があり、汗を吸い取るもの。寒い時期は保温性重視。
帽子	強い日射しよけに。寒い時期は保温性重視。
手袋	夏は手の保護用に軍手など。寒い時期は保温性重視。
バンダナ・手ぬぐい	緊急時には三角巾や包帯の代用にもなる。

←黄色：より重要な装備