

# 登山装備一覧

装備・持ち物名	装備の説明	備考
登山靴・トレッキングシューズ・ハイキングシューズ	簡単な山歩きならスニーカー（滑りにくいもの）も可だが、梅雨時は不向き。 ハイカットのものだと小石や土などが靴に入りにくい。	必要
ザック（リュック）	重要。荷物の少ない日帰りの数時間の登山なら普段使いのザックも可。 30ℓ程度あれば十分	必要
登山ウェア	汗が乾きやすく、ストレッチ素材の動きやすいもの、頑丈なものなど。 綿素材（デニム等）のもの不可。スポーツ用ウェアでも代用可ですが生地が薄いもの	必要
帽子	熱中症予防など。（キャップタイプ、ハットタイプいずれも可）	必要
インナーウェア（下着）	化繊等吸水速乾性のもの。綿素材のもの不可。 登山用でなくともユニクロのエアリズム等でOK	必要
レインウェア	必須。上下に分かれた蒸れにくい素材のものがベスト。（例 ゴアテックス製） 風除けにも代用可	必要
水筒	なければペットボトルで代用。少なくとも1リットルは水を持ち運べる様に。	必要
腕時計	防水機能があるものがおすすめ。（皮のベルトのもの不可）	必要
登山用地図	最低何かしらの地図は必要。広範囲で細かく書かれているものが良い。	ガイドにて準備
山行計画書	万が一事故が起きた場合に備えて。	ガイドにて準備
携帯電話	スマートフォンであればGPSの地図アプリなどを入れておくとなお安心。	必要（通信手段として）
筆記用具	メモ用に。コースタイムの記録用に。登山届を記入の際に必要な場合も。	必要に応じて
タオル・てぬぐい等	汗拭き以外にも救急用、日焼け防止として役立つ。	必要
ティッシュペーパー	水に流せるポケットティッシュ。 芯を抜いたトイレトペーパーも量があつておすすめ。	必要
くすり	普段服用しているものがあれば	必要に応じて
行動食（おやつ）	登山中のエネルギー補給にお菓子や飴など。（熱中症対策には、塩飴がよい）	必要
非常食	緊急用に、日持ちが良くカロリーが高いものを。（カロリーメイトのようなもの）	必要
健康保険証	万が一のためにコピーを用意。	必要
ビニール袋	ゴミ入れや着替え入れに。防水バッグの利用もおすすめ。 濡れて困るものは、ビニール袋へ入れておく	必要
カメラ	花や風景撮影等思い出作りに役立つ。コースタイムの記録にも使える。 <b>スマホのカメラ機能でもOK</b>	必要
モバイル充電器	バッテリーの消耗が激しいGPSアプリを使用する場合（スマホ・携帯電話用）	必要
日焼け止め	くもりの日でも意外と日焼けします。 日焼け止めはもちろん、UVカット入のリップクリームもあるとよい。	必要に応じて
<b>便利な道具、状況によっては用意する装備</b>		
ゲーター（スパッツ）	小石や雨が靴の中に浸入するのを防ぐ。ズボンの裾のヨゴレや引っかかりをなくす。	あれば便利
トレッキングポール（ストック、杖）	杖の様なもので、歩行のバランスをとり足腰の負担を軽減。	あれば便利 貸出し用有り（2組）
サングラス	雪渓や高山歩きには必要。	無くても可
ウェットティッシュ	汗拭きや化粧落としとして。	あれば便利
コンパス	おもちゃの様なものでなければよい。	無くても可
小物入れ	ウエストポーチなど。地図や行動食、日焼け止めなどの小物入れに便利。	あれば便利