

登山持ち物チェックリスト

チェック	服装・持ち物	説明	重要度	メモ
<input type="checkbox"/>	ザック	山小屋1泊なら25L~30Lがベスト	★★★	
<input type="checkbox"/>	レインウェア	登山用のしっかりしたものを上下で用意	★★★	
<input type="checkbox"/>	登山靴	試し履きして自分の足型にあったものを。ハイカットがベスト	★★★	
<input type="checkbox"/>	アンダーウェア	半袖とアームカバーあるいは、長袖の速乾性のあるアウトドア製品で	★★★	
<input type="checkbox"/>	トレッキングパンツ	動きやすいようストレッチがきいて、速乾性のあるものを。タイツとショートパンツでも可能。肌の露出はNG	★★★	
<input type="checkbox"/>	ウィンドシェル	風を通さない薄手のジャケットなど	★★★	
<input type="checkbox"/>	インナーダウン	防寒のためのダウン。使わないときは小さくたためる	★★★	
<input type="checkbox"/>	靴下	靴下は厚めで2枚履きがおすすめ。替えも用意	★★★	
<input type="checkbox"/>	お金・ICカード	現地でカードが使えないことも考え、お金は現金で千円札と小銭を	★★★	
<input type="checkbox"/>	保険証	緊急時のために携帯	★★★	
<input type="checkbox"/>	時計	山小屋で早起きのためや道中ペースを確認にも使用	★★★	
<input type="checkbox"/>	ヘッドライト	山小屋の中、夜の山頂への道中など必須	★★★	
<input type="checkbox"/>	帽子	直射日光が強い山中には、必須	★★★	
<input type="checkbox"/>	常備薬	風邪薬、整腸剤、頭痛薬などもしものために	★★★	
<input type="checkbox"/>	ポーチなど	財布や常に使うものを入れるポーチ	★★☆	
<input type="checkbox"/>	スパッツ	須走ルート、御殿場ルートでは、砂走りに必須	★★☆	
<input type="checkbox"/>	予備電池	ヘッドライトや携帯の予備電池	★★☆	
<input type="checkbox"/>	ゴミ袋	山ではゴミは全て持ち帰り。匂いや汁漏れを防ぐため密閉型の袋を持っていく	★★☆	
<input type="checkbox"/>	ハンドタオル	乾きやすい素材のハンカチを	★★☆	
<input type="checkbox"/>	流せるティッシュ	食器の汚れをふき取ったり、お手洗い時に使用可能	★★☆	
<input type="checkbox"/>	トレッキングポール	なくても問題ないが、歩くのが楽になる。自分の背丈に合わせ、軽くて丈夫なものを	★★☆	
<input type="checkbox"/>	着替え	山小屋では着替えられないが、温泉後のリラックス時に	★★☆	
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	紫外線が強い山中では欠かせない	★★☆	
<input type="checkbox"/>	行動食	チョコやナッツなど高カロリーで携帯性の高いおやつを。ミネラル補給のための塩飴もおすすめ	★★☆	
<input type="checkbox"/>	グローブ	なくても問題ないが、あると岩場などで手を汚さないで済む	★☆☆	
<input type="checkbox"/>	サンダル	下山後や山小屋で簡単に着脱できるクロックスなど	★☆☆	
<input type="checkbox"/>	充電器	スマートフォンや携帯の充電機	★☆☆	
<input type="checkbox"/>	洗顔セット	温泉後の洗顔セット、山の中では石鹸やシャンプーは使えないので下山後に	★☆☆	
<input type="checkbox"/>	拭き取り型のメイク落とし	山小屋では、拭き取るタイプのメイク落としが便利	★☆☆	
<input type="checkbox"/>	メイク用品	極力軽く最小限に。つけっぱなしにできるミネラルファンデーションが便利	★☆☆	
<input type="checkbox"/>	アミノ酸やクエン酸	疲労回復に有効なサプリ。翌日疲れを残さない	★☆☆	
<input type="checkbox"/>	携帯酸素	山頂に近づくにつれ空気が薄くなり高山病の危険が増します。そのためにも、携帯酸素は有効	★☆☆	
<input type="checkbox"/>	カメラ	美しい自然をカメラに	★☆☆	
<input type="checkbox"/>	コップ	コーヒーを飲んだり、水歯磨きの時に	★☆☆	
<input type="checkbox"/>	ガスバーナー	山小屋利用には不要だが、休憩時にお湯を沸かしてコーヒーなど飲みたい場合	★☆☆	