

## テント泊登山 持ち物リスト（積雪期）



幕営の道具	必須	☑
山岳テント(本体・ポール・ペグ・フライシート)	○	
シュラフ・寝袋(冬季用)	○	
テントマット(エアーマットが良い)	○	
グランドシート		
シュラフカバー		
細引き		
主要な道具	必須	☑
ザック	○	
登山靴(冬季用)	○	
レインジャケット	○	
レインパンツ	○	
アイゼン・チェンスパイク	○	
ストック・トレッキングポール	○	
ピッケル		
ワカン		
服装	必須	☑
ベースレイヤー・Tシャツ	○	
ロングパンツ(冬季用)	○	
アンダーウェア・下着	○	
ウール等の靴下	○	
帽子(ニット帽)	○	
中間着(フリース等)	○	
ダウンジャケット(冬季用)	○	
ゲーター	○	
手袋(冬季用)	○	
ダウンパンツ		
ダウンシューズ		
バラクラバ		
タイツ		
予備の衣類	必須	☑
ベースレイヤー・Tシャツ	○	
靴下	○	
アンダーウェア・下着	○	
帽子(ニット帽)	○	
手袋	○	
小道具	必須	☑
ランタン	○	
ヘッドライト	○	
地図(マップ)	○	
コンパス	○	
ザックカバー	○	
ビニール袋(7~8枚) ゴミ・靴入れ等	○	
速乾性タオル	○	
日焼け止め	○	
トイレトペーパー	○	
サングラス・ゴーグル	○	
防水サック		
スコップ		

食糧	必須	☑
食糧	○	
行動食(多めに)	○	
飲み物(厳冬期はペットボトルは凍るため不可)	○	
水筒・ウォーターキャリー	○	
エネルギー 飲料の粉末		
料理道具・カトラリー	必須	☑
クッカー	○	
バーナー	○	
ガスカートリッジ(燃料)	○	
スプーン・箸	○	
便利グッズ	必須	☑
下山後の着替え(Tシャツ・パンツ・靴下等)		
コンプレッションサック		
新聞紙(靴が濡れた場合に使用)		
靴ひもの替え		
デオドラントシート		
マップケース		
保冷バッグ・ポーチ		
登山ウォッチ		
GPS		
携帯ラジオ		
耳栓		
小道具をまとめるポーチ		
歯ブラシ		
アタックザック		
ファーストエイドキット	必須	☑
持病の薬	○	
鎮痛剤	○	
風邪薬	○	
絆創膏(バンドエイド)	○	
三角巾	○	
ガーゼ	○	
テーピング	○	
緊急用ツール	必須	☑
携帯電話	○	
携帯電話用の充電機・USBケーブル	○	
健康保険証(コピー可)	○	
予備の電池	○	
補修用ダクトテープ	○	
ライター・マッチ	○	
ヒートブランケット	○	
ホイッスル	○	
多機能ナイフ	○	
クマ鈴		
私的なもの	必須	☑
現金	○	
メガネ・コンタクト		
カメラ・ビデオカメラ		
カメラ記録用カード、予備の電池		
時計		