

日帰り登山 持ち物リスト（無積雪期）

主要な道具	必須	☑
ザック	○	
登山靴	○	
レインジャケット	○	
レインパンツ		
ストック・トレッキングポール		
服装	必須	☑
ベースレイヤー・Tシャツ	○	
ロングパンツ・ハーフパンツ	○	
アンダーウェア・下着	○	
靴下	○	
帽子	○	
中間着（フリース等）		
ダウンジャケット		
ゲーター		
手袋		
小道具	必須	☑
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（2～3枚）ごみ入れ等	○	
速乾性タオル	○	
日焼け止め		
トイレトペーパー		
サングラス		
食糧	必須	☑
食糧	○	
行動食	○	
飲み物	○	
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)		
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		
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）	○	
ホイッスル		
多機能ナイフ		
ヒートブランケット		
予備の電池		
補修用ダクトテープ		
ライター・マッチ		
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		