

日帰り登山 持ち物リスト (積雪期) ❄️

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	○	
ピッケル		
ストック・トレッキングポール		
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	○	
ゲーター	○	
手袋(冬季用)	○	
バラクラバ		
タイツ		
予備の衣類	必須	☑
靴下	○	
帽子(ニット帽)	○	
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	○	
サングラス・ゴーグル	○	
日焼け止め		
トイレトペーパー		
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(テルモス等の保温性が高いもの)	○	
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)		
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		
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		