

春～秋シーズン登山装備表

日帰り	小屋泊	テント泊	項目	説明
【ウェア】				
◎	◎	◎	インナー（肌着）	汗冷えをしないように、化繊やウールなどの素材を選ぼう。レーヨンや綿混はNG。
◎	◎	◎	長袖シャツ（中間着）	インナー同様に乾きやすい素材のものをチョイス。綿素材は乾きにくいのでNG。
◎	◎	◎	パンツ	乾きやすく、ストレッチのある素材が良い。綿素材は乾きにくいのでNG。
◎	◎	◎	レインウェア	山の天気は変わりやすいので晴れ予報でも必須。ポンチョより上下別のタイプを。風が強い時はウィンドブレーカーがわりにもなる。透湿性があるものがオススメ。
◎	◎	◎	靴下	登山用の厚手のものが足が疲れにくい。ウール素材なら防臭効果も高い。
◎	◎	◎	帽子	日差し避けに重要。キャップよりハットの方が耳も隠れるのでオススメ。
○	◎	◎	防寒着	フリースやダウンなど温かい服を1枚は持ってこよう。
○	◎	◎	着替え	汗を濡いて服が濡れてしまった時などに着替えがあると快適。
○	○	○	手袋	防寒、日焼け対策など様々なシチュエーションで活躍。軍手は濡れると乾きにくいので登山用のものがオススメ。
【ギア】				
◎	◎	◎	ザック（リュック）	日帰りや小屋泊だと30～40リットル、1泊2日なら40～60リットル、2泊～は70～80リットルくらいを選ぼう。
◎	◎	◎	ザックカバー	ザックが雨で濡れるのを防ぐもの。もともと防水のザックであれば不要。
◎	◎	◎	登山靴	日帰り低山であればミドルカットでOK。ゴアテックスなどの、防水性があるものがオススメ。
◎	◎	◎	登山靴替え紐	登山靴の紐が切れたとき用に。
◎	◎	◎	腕時計	計画どおりに登山ができていくかをチェックしよう。
◎	◎	◎	ヘッドライト	山では少しでも暗くなると道が見えなくなるので日帰りでも必須。携帯などのライトでも代用可能だができるだけ手が自由になるヘッドライトが理想。
◎	◎	◎	予備電池	ヘッドライトやランタンなどの予備として1回分は持って行く。
◎	◎	◎	タオル・手ぬぐい	汗を拭いたり、首に巻いて日焼けを防いだり、意外と登山には欠かせないアイテム。
◎	◎	◎	登山計画書	遭難した場合にこれを元に捜索をするので必ず提出しよう。登山に行く前に家族に共有するなどし、下山したらその旨も必ず連絡しよう。
◎	◎	◎	コンパス	道に迷ったり、進む道に悩んだ時にも使える。スマホや時計のコンパス機能もあるが、地図と合わせて使いやすいのはコンパスである。
◎	◎	◎	地図	携帯アプリなどでも見れるが、地図の方が大きくて見やすい。国土地理院の地形図や昭文社の「山と高原地図」を持って行こう。
◎	◎	◎	登山用地図アプリ	山に行く前に必ずダウンロードしておく。（YAMAP、山と高原地図アプリ、ジオグラフィカ、ヤマレコMAPなど）
◎	◎	◎	スマートフォン	万が一の時の通信手段、GPS機能、地図、カメラなど様々な機能があり便利なアイテム。
◎	◎	◎	モバイルバッテリー	いざという時にスマホが使えない！とならないようにスマホとセットで持ってきたい。
◎	◎	◎	ティッシュ	何かと使えるので持ってきたい、トイレトペーパーやウェットティッシュでもOK。
◎	◎	◎	ゴミ袋	山で出たものは、全て持ち帰るのがマナー。必ずゴミは袋に入れて持ち帰ろう。
◎	◎	◎	お金	山荘でごはんを食べる時や、飲み物を買う時など意外と登山中にもお金が必要。
◎	◎	◎	行動食（おやつ）	軽くて、カロリーの高いものを選ぼう。チョコや柿ピーなど移動中に食べやすいものがオススメ。
◎	◎	◎	水筒(水分)	傷口の洗浄や調理にも使える水とミネラルなども一緒に補給できるスポーツドリンクなどを分けて持っているといい。ペットボトルのままでもOK。
○	○	○	ヘルメット	危険箇所や岩稜帯通過時に。北アルプスなど一部の山域では傾向必須の場合もあり。
○	○	○	サングラス	山の日差しは強いので目の保護のためにサングラスがおすすめ。
○	○	○	ゲイター(スパッツ)	小石や雨などの侵入を防ぐ。
○	○	○	サコッシュ・ウエストポーチ	小物などよく取り出すものをに入れるのに便利。
○	○	○	軽アイゼン・チェーンスパイク	雪渓など残雪がある山には必要。
○	○	○	マップケース	国土地理院地形図など水に弱いものを入れるのに便利。山と高原地図は防水なのでなくてもOK。
○	○	○	筆記用具	地図に線を引いたり、登山記録を残したりと何かと使用。
○	○	○	トレッキングポール（ストック）	使用する事で、歩行のサポートになり快適に登山が楽しめる。
○	○	○	虫除け	樹林帯を歩く時には必須。
○	○	○	日焼け止め・リップクリーム	乾燥、UV対策として必要に応じて使用したい。
○	○	○	ナイフ(マルチツール)	袋を開ける時などにあると助かるアイテム。調理でも活躍。
○	○	○	スタッフバッグ	荷物の収納バッグ。着替えや防寒着など濡れて困るものを持ち運ぶのに便利。ジップロックで代用してもOK。
○	○	○	熊鈴	クマの出没が報告されている山域では、人間がいることを知らせるために持っていこう。
○	○	○	携帯灰皿	喫煙者は必須
×	○	○	アタックザック（サブザック）	短距離のピストンや緊急時に最低限を詰めるザックとして。バックパルタイプのものが便利。
×	○	○	歯ブラシ	山の中では歯磨き粉の使用はNG。

【緊急時・体調不良用】			
◎	◎	◎	エマージェンシーシート 緊急時に体温維持のために使うブランケット。100均でも購入できるものもあるので、1つは準備しよう。
◎	◎	◎	ライター 万が一の時には火を起して暖を取ることも可能。電子ライターはつかない場合があるため着火石付きのものを。
◎	◎	◎	健康保険証 何があるかわからないので、保険証もしくはコピーがあると安心。
◎	◎	◎	ファーストエイドキット 絆創膏や三角巾などがあると怪我をした時も対処が可能。
◎	◎	◎	非常食 行動食、食事は別に保存のきく高エネルギーな食べ物を用意しよう。
◎	◎	◎	山岳保険検索サービス 事前に加入しておくこと。ココヘリ、jROなど、検索に特化したサービスへの加入もオススメ
◎	◎	◎	ココヘリ会員証 遭難時に確実かつ迅速に発見してもらえるサービス。加入の上、どんな山であっても持っていくこと。
◎	◎	×	ツェルト 緊急時に使う簡易のテントのようなもので、テントのようにしたり、体に巻いたりして使用する。
○	○	○	ホイッスル 緊急時に助けを呼ぶときに使う。
○	○	○	細引きロープ ツェルトに通してテントのようにしたり、靴を修理したり、ものを縛ったりと様々な使い方ができる。
○	○	○	薬(常備薬) お腹が痛くなった時の下痢止めや持病の薬などは持っておこう。
○	○	○	携帯トイレ 山はどこにでもトイレがあるものではないので、環境を維持するためにも、万が一の時は携帯トイレを使う。
【山ごはん用】			
○	○	◎	食料 朝・昼・夕のいずれかで調理する際は必要。フリーズドライなども便利
○	○	◎	コッヘル・鍋類 お皿の代わりやお湯を沸かすなど1つあれば様々な使い方ができる。
○	○	◎	マグカップ 食事以外にも、水場で飲みたいときにもあると便利。
○	○	◎	食器類 割れにくいプラスチックやシリコンのものがオススメ。調理器具をそのまま食器にすることも。
○	○	◎	カトラリー類 食事の際に使う箸やフォーク、スプーンのこと。
○	○	◎	ガスバーナー (ストーブ) お湯を沸かしたり、調理に必要。
○	○	◎	ガス・燃料 ガス缶忘れや、ガスの残りの量に注意。
○	○	○	風防 強風時の調理の際にあると便利
○	○	○	まな板 調理する際にあると便利
○	○	○	お玉 鍋やスープを作るときは必要
【テント泊用】			
×	×	◎	テント 登山用のテントはキャンプ用に比べると小型で軽量。
×	×	◎	テントマット 地面からの冷気を防ぐなど快適な睡眠に必要。
×	×	◎	寝袋(シュラフ) 体温を確保しながら寝るために必要。登山用は小さく収納可能。
×	×	○	シュラフマット (ロールマット) 快適な寝心地にするために必要。
×	×	○	シュラフカバー 結露など水に弱いダウンシュラフを守り、保温性をあげる。
×	×	○	金槌 ベグを打つときにあると便利。大きめの石がある幕営地では石を金槌がわりにする。
×	×	○	小型のランタン テントで吊るせば全体を照らしてくれるのでヘッドライトより便利。
【あると便利】			
○	○	○	サポートタイツ 筋肉や関節のサポート機能があるものがオススメ。テーピングでもOK
○	○	○	レジャーシート 休憩の時にザックやウェアを汚さずに座れる。
○	○	○	サプリメント 効率よく必要な栄養素を摂取できる。
○	○	○	カラビナ カバンの外にもものを取り付ける場合に便利。ただ、できるだけカバンの外には何もつけない方が安全。
○	○	○	折り畳み傘 下山後や道の広い林道を歩くときにあると便利
○	○	○	サンダル 登山前後や小屋など登山時以外であると何かと便利
○	○	○	小型の椅子 調理やテント泊時などにあるとリラックスできて便利
○	○	○	カメラ 写真を撮って、登山の思い出や景色を残そう。
×	○	○	枕 空気を膨らませる軽量タイプ。着替えなどをスタッフバッグに入れたもので代用しても可。
×	○	○	耳栓 小屋泊などで他人のいびきがききになる人はあると便利
×	○	○	カイロ 冷え性の人は夜寝るときにあると便利。使い捨てのものはゴミになるので電子カイロなどがオススメ。
×	×	○	テントシューズ 足の保温や移動用にあると便利