

携帯品リスト		チェック
1	●登山靴・トレッキングシューズ 捻挫防止のため足首まで保護できるタイプ できるだけ自分のあしに馴染んだものが良い。	
2	●食料 おにぎり等。	
3	●雨具 上下セパレート(防寒兼用) 出来ればゴアテックス製が良い。	
4	●ザック 山行にあったもの。 20~30リットル程度の背負いやすいものがお薦め。	
5	●水筒 なければペットボトルで代用。	
6	●靴下 速乾性に優れたもの	
7	●ビニール袋 大小準備。あれば何かと便利。	
8	●帽子 必ず必要。つばがあるもの。	
9	●手袋 防水用手袋があれば快適。なければ軍手で代用。	
10	●下着 濡れると乾きにくい綿をさけ、化繊(ダクロン等)など 速乾性にすぐれたもの。	
11	●ズボン 化繊製で収縮性のあるものが良い。ジーパンは絶対×。	
12	●防寒着 軽くてかさばらないフリースなどが良い。	
13	●ストック あれば便利。スキーのストックは×。	
14	●スパッツ 足回り汚れや、靴への雨や小石の侵入を防ぐ。	
15	●常備薬 胃腸薬、湿布薬など	
16	●行動食 好きな食べ物。飴等ハイカロリー食品	
17	●その他 タオル、トイレトペーパー 保険証の写し等	

※上記のリストは山のレベルや自分に合った組み合わせで必ずではありません。