

～登山の持ち物チェックリスト～

チェック	アイテム	ポイント
<input type="checkbox"/>	肌着	通気性と速乾性を重視したドライタイプ。綿素材はNG。体温低下の防止と汗などで濡れた不快感を低減してくれます
<input type="checkbox"/>	Tシャツ	着替えとしてドライタイプを用意しておく安心
<input type="checkbox"/>	ソフトシェル	高い防風性と撥水性を備え、ストレッチ性に優れたジャケット。裏面を起毛にして保温性を高めているものも多い
<input type="checkbox"/>	フリース	保温性が高く軽いフリースは、一年を通じて使えます
<input type="checkbox"/>	タイツ	締め付ける力で固定することで筋肉の不要な動きを抑制します
<input type="checkbox"/>	靴下	ウールの吸湿・保湿性により、靴の中を快適な状態に保つ、メリノウール商品をチョイス
<input type="checkbox"/>	長ズボン	化繊で伸縮性の高いズボンをチョイス。膝から下をチャック式で取り外してハーフパンツになるものも
<input type="checkbox"/>	ゲイター	ぬかるんだ登山道での泥除け、雨天時の雨よけとしてだけでなく、砂や小石がシューズの中に入り込んでくるのを防ぐ効果も
<input type="checkbox"/>	グローブ	岩や木をつかんだ際に手を傷つけないように。ウールタイプや防水タイプが良いかも
<input type="checkbox"/>	レインウェア(雨具・雨対策グッズ)	ゴアテックス素材が主流。レインウェアはいざというときの防寒着にもなるので常に持ち歩きたい必需品
<input type="checkbox"/>	帽子	山の強い日差しを遮り、頭部の保護にもなり、寒い時期には防寒具としても
<input type="checkbox"/>	登山靴 (トレッキングシューズ)	ゴアテックスなどの防水素材を使用して、靴底がしっかりと硬さのあるもの。足首保護のためミドルカットからハイカットがオススメ
<input type="checkbox"/>	ザック (バックパック)	25～30リットルを目安として背中にしっかりとフィットするものをチョイス。肩にあたるパットの厚みなども披露軽減に左右される
<input type="checkbox"/>	ザックカバー	ザック全体の防水性を高めます
<input type="checkbox"/>	スタックバッグ	絶対に濡らしたくない着替えや貴重品などの収納に。防水性に優れたものの中に小分けして入れます
<input type="checkbox"/>	ハイドレーション	必要な時だけにチューブを通して水分補給ができる一方、バッグから取り出さないため残量には注意が必要
<input type="checkbox"/>	水筒・ドリンク	ステンレスボトルや魔法瓶タイプであれば長時間の保冷温が可能で飲み物やお湯の携帯にも便利
<input type="checkbox"/>	コンロ	ガスコンロがポピュラーで、気軽に使えて、山でのおいしい食事や、緊急時の火の元としても
<input type="checkbox"/>	燃料	コンロにしっかりとマッチしたものを
<input type="checkbox"/>	コッヘル	アルミやチタンといった素材から、容量や形状など、目的に応じたものを選びたい
<input type="checkbox"/>	食器	カトラリーセットなど
<input type="checkbox"/>	マグカップ	ステンレスのものや木製のかわいいものも豊富
<input type="checkbox"/>	ライター	チャッカマンのような長いタイプやZIPPO式のものもあると便利
<input type="checkbox"/>	地形図 (登山地図)	必ず登山用の地図を準備
<input type="checkbox"/>	GPS	最近のスマホアプリも精度が上がっています
<input type="checkbox"/>	コンパス	アナログほど信頼度の高いものはありません
<input type="checkbox"/>	ホイッスル	緊急時に大きな音で自分の存在を知らせられます
<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ	早朝まだ暗い時間からのスタートや下山に時間がかかってしまったり暗くなってしまうことも想定し、両手が使えるヘッドランプは常に持ち歩いておきたい
<input type="checkbox"/>	予備電池	山中の暗闇でヘッドランプが電池切れしてしまったりは大変。雨にぬれても使えるよう、ビニールなどで保護をした状態で常に持ち歩きたい
<input type="checkbox"/>	携帯電話 (スマートフォン)	GPSの代わりとしても十分使えます
<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	電源が切れてしまったりはスマホもただの役に立たない荷物です。モバイルバッテリーは必需品
<input type="checkbox"/>	救急セット	非常用に絆創膏や常備薬を携帯
<input type="checkbox"/>	エマージェンシーシート	極薄素材の防風防寒防水シート。体温の低下を緩和させるので、もしもの時に役立ちます
<input type="checkbox"/>	日焼け止め・リップクリーム	山の強い紫外線から肌を保護します
<input type="checkbox"/>	芯抜きロールペーパー	芯を抜いておくと使い切ったときのゴミも出ません
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	水のない環境で重宝します
<input type="checkbox"/>	財布	行動しやすいように最低限必要なもの、貴重品を入れておく。チップ制のトイレもあるので小銭を多めに準備しておく良い。
<input type="checkbox"/>	保険証のコピー	もしものために
<input type="checkbox"/>	腕時計	防水機能がある時計を選びたい
<input type="checkbox"/>	サングラス	山の強い日差しから目を守ります
<input type="checkbox"/>	スポーツタオル	汗はもちろんのこと、首に巻いて防寒したり、日焼け対策しあり、救急用としても使える
<input type="checkbox"/>	トレッキングポール (ストック)	膝や腰にかかる負担を軽減してくれます。T字型とI字型があり、中にはショック吸収してくれる構造のものもある
<input type="checkbox"/>	多機能ナイフなど	軽くてコンパクトなマルチツールはひとつ持っているとなにかと重宝します
<input type="checkbox"/>	カメラ	ポイントごとに写真を撮影すると、コースタイムの記録も出来ます。表現力と携帯性に優れたミラーレスがオススメ
<input type="checkbox"/>	行動食 (おやつ)	疲労軽減、高山病対策に、少しずつ食べられるようなものを
<input type="checkbox"/>	非常食	緊急用として日持ちがして、高カロリーのものを
<input type="checkbox"/>	調味料	おいしい山ご飯を作るために
<input type="checkbox"/>	食材・フリーズドライ食品	お湯をそそぐだけのフリーズドライ商品も多く支持されている
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	ゴミ袋として、防水・防寒としても利用できる
<input type="checkbox"/>	軽アイゼン	6本爪タイプであれば幅広いシーンで使用できそう
<input type="checkbox"/>	携帯灰皿	喫煙者は必携。喫煙は必ず風下で
<input type="checkbox"/>	シュラフ	自分の目的にあったものを。登山用としてはダウン素材のマミー型が主流
<input type="checkbox"/>	マット	岩場などでも快適に座れるようなもの。コンパクトな折りたたみ式か、ロールタイプ
<input type="checkbox"/>	サンダル	山小屋やテント場での移動、下山後にリラックスしたい際の履き替えようとして
<input type="checkbox"/>	テント (ツェルト)	テント泊には