

■装備リスト <山小屋に宿泊する登山用>

重要度：◎必携、○できれば持参、△あれば便利

装備名	概要	重要度	チェック
登山靴 (トレッキングシューズ)	3シーズン用登山靴(トレッキングシューズ)で、定価3万円程度以上のものが、防水性があり、ソール(靴底)も丈夫で適しています。	◎	
靴下	やや厚みのある登山専用の靴下が、靴擦れを防ぐと同時に、シューズ内で足が動くことを防いで安定します。	◎	
レインウェア	ゴアテックス製か、同等の性能を持つ防水透湿素材の、上下セパレート型をご用意ください。ポンチョ式は強風時に体があおられるため不適です。	◎	
ザック	全ての荷物を入れても、5リットル程度は容量に余裕のあるサイズをお選びください。山小屋泊の場合は、30～40リットルが目安となります。	◎	
ザックカバー	ザックの生地濡れと、内部への雨の浸入をある程度防ぎます。	○	
スタッフバッグ	荷物の仕分けに便利。また防水タイプのもので1つあれば、貴重品などの濡れが防げます。	○	
水筒	1リットル程度の水筒に加え、500ミリリットルのペットボトルを、気温に応じて必要本数追加すると良いでしょう。	◎	
ヘッドランプ	万が一の下山遅れに備えての必需品。現在は軽量かつコンパクトなLED式が主流です。予備の電池も必ずお持ちください。	◎	
帽子	ハットかキャップをご用意ください。強風時には落下防止のクリップがあると便利です。	◎	
手袋	手の保護用に化繊タイプを、また寒いときは保温力のある薄手のウールやフリース素材のものをご用意ください。また雨天時に備えて、濡れに強いレイングローブもあれば良いでしょう。	◎	
アンダーウェア	登山用の化学繊維のものが基本。発汗量の多い方などは、必要に応じてメッシュアンダーウェアなどをご用意ください。	◎	
ミドルウェア	登山用の化学繊維のものが基本。真夏でも長袖の着用をお勧めします。	◎	
長ズボン	膝が楽に動かせる、伸縮性と速乾性のある中厚生地の登山用パンツをご用意ください。	◎	
防寒具	ポーラテックなどの中綿入りタイプのウェアや、コンパクトになるダウンジャケット、フリース素材のものなど、季節に応じてをご用意ください。	◎	
ネックウォーマー	気温が下がる時期の登山では有効です。	△	
ストック	歩行時の膝への負担が軽減できます。登山道を保護するための、ゴムキャップもをご用意ください。	△	
スパッツ	足回りの汚れを防ぎ、靴への雨や砂利の浸入を防ぎます。	△	
ツェルト	万が一、ピバークに追い込まれてしまった場合に寒さや風雨から身を守ります。	○	
レスキューシート	万が一、ピバークに追い込まれてしまった場合にある程度寒さから身を守ります。軽量コンパクトなので、必ずをご用意ください。	◎	
常備薬	ご自身に必要なお薬があればご持参ください。	○	
昼食類	行動食と非常食(かさばらず腐敗しにくいもの)をご持参ください。 ※昼食は、山小屋で弁当を頼むことも可能ですし、通過する山小屋で食事をとることができる場合もあります。参加案内をご確認の上、をご用意ください。	◎	
サングラス	紫外線を防ぐほか、砂埃などが激しいときに目を守ります。	◎	
日焼け止め	強い日射から皮膚を守ります。初夏から真夏にかけては必携です。	○	
小物類(重要)	地図、コンパス、時計、現金、健康保険証、筆記用具、携帯電話(モバイルバッテリー)、タオル、トイレトペーパー。	◎	
カメラ	アウトドア用の、防水型コンパクトカメラがお勧めです。	△	
着替え	下着1～2セットと、下山後のミドルウェアなど。下山地付近で、日帰り入浴できる場合もあります。参加案内をご確認ください。		
インナーシート	一部必携の山小屋があります。参加案内をご確認ください。	○	
清潔なタオルか手ぬぐい	一部持参を推奨している山小屋があります。参加案内をご確認ください。	○	