

## 登山の装備 (季節、山のレベル、コース状況、山行形態によっても異なり、リーダー指示で追加もあり得ます)

### 1. 基本的な装備・持ち物

品名	説明
登山靴・トレッキングシューズ	足首までしっかり覆ったもの、靴底がしっかりとしたもの。
ザック (リュック)	日帰り20~30リットル、山小屋泊なら30リットル前後。
ザックカバー	ザックの中身を濡らさないため。
ヘッドランプ	昼間の登山の場合でも万が一のために用意する。予備の電池も忘れずに。
レインウェア(雨具)	上下が分かれた防水透湿性(ゴアテックスなど)素材のもの。ビニール製はできるだけ避ける。
地図	山と高原地図、もしくは地形図など。事前に自分で調べておく。判りづらい場合はリーダーに聞く。
コンパス	おもちゃの様なものでないものを。
腕時計	できるだけ防水のものを。
飲料水	季節や山の程度にもよるが、トータルで最低1~1.5リットル以上。量は季節やコースで異なる。
昼食	山ではできるだけ短時間で食べられるものが基本。自炊の場合は事前にリーダーに要確認。
行動食	登山中のエネルギー補給にお菓子など。自分の分だけ、人にあげる分は不要。
非常食	緊急用に、日持ちが良くカロリーが高いものを。
手ぬぐい・タオル・軍手	汗拭き、首に巻けば日焼け防止、救急用にもなる。
薬類	バンソウコウ、消毒液、鎮痛剤、解熱剤など。各自の判断で必要な薬。
健康保険証のコピー・免許証	万が一のために。

### 2. 服装

品名	説明
シャツ・ズボン・下着	スポーツ用の乾きやすい素材のものを。綿の素材は避ける。
帽子	熱射病対策、行動中の頭の保護や頭部の保温。
手袋	季節に応じた素材。雨の時にも使える素材。冬はインナーの薄手とアウターの厚手。5本指タイプ。
靴下	靴擦れしないうれしいためにも厚手のものを。雨や徒渉で濡れた時の予備も。濡れたままでは靴擦れしやすい
防寒着	フリース、セーター、ダウンなど。夏の高山でも用意する。夏の低山は不要(レインウェアで代用)

### 3. 必要に応じた装備・持ち物 (季節、コース状況、予想される天候、リーダー指示、自己判断で変更)

品名	説明
ストック(トレッキングポール)	足・膝・腰の負担を軽減。道が滑るときの補助。雪山ハイクでは必須。必要な時に使えるようにザックに装着
スパッツ(ゲーター)	雨のとき雨具ズボンの下、又は上に付ける。雪山ハイクでは必須。泥んこ道などで役立つ。
携帯電話(スマホ)	バッテリー節約のため、登山中は機内モードに設定がオススメ。
サングラス	日差しよけに。雪山では目の保護。
ティッシュペーパー	水に溶けるもの。芯を抜いたトイレットペーパーなどは量があていい。
ビニール袋	ゴミ入れや着替え入れに。ジップロックは防水に役立つ。
個人用のビニールシート	休憩や食事の時や雨避けにも役立つ。
ライター	緊急用に。BICなどのジュッと擦るタイプの物がオススメ。
ウエストポーチなど	カメラや行動食入れにあると便利。
モバイル充電器	携帯電話の充電に。
折り畳み傘	樹林帯歩きやアップダウンの少ない登山では役立つことも。
虫除けネット、スプレー	特に初夏では場所によっては役立つ。
多機能ナイフ	一つあると何かと役立つ