

はじめての登山必要装備表！ お気軽にご相談ください

	必須アイテム		価格税込	必要数量	装備の説明
<input type="checkbox"/>	トレッキングシューズ (登山靴)	メーカー	¥		トレッキングは足首回りの筋肉が疲れてねんごをしやすいため、足首の深さのミッドカットで濡れた山道でも滑りにくいソールのシューズがベスト。
		品番			
<input type="checkbox"/>	靴下	メーカー	¥		靴擦れや足の保護、怪我の防止のためにクッション状にパイルが配置されたハイキング専用の靴下でウール製がベスト
		品番			
<input type="checkbox"/>	レインウェア	メーカー	¥		上昇気流の発生しやすい山では、晴れ予報でも局地的に雨が降るおそれがあるので必須です。上下に分かれた防水透湿素材のものがベスト。
		品番			
<input type="checkbox"/>	防寒着	メーカー	¥		標高1000m上がると目安として約6℃近く気温が下がります。くわえて風が吹くとさらに体感温度が下がるので、夏の山でも必携です。
		品番			
<input type="checkbox"/>	トレッキング用シャツ	メーカー	¥		乾きが早く、動きやすい化繊素材がおすすめ。日焼け・けが防止で長袖がベター
		品番			
<input type="checkbox"/>	トレッキング用パンツ (ズボン)	メーカー	¥		乾きが早く、足上げの良い化繊素材がおすすめ 日焼け・けが防止で長ズボンがベター
		品番			
<input type="checkbox"/>	ベースレイヤー (肌着)	メーカー	¥		乾きの早い速乾性の化繊素材がおすすめ。汗冷えないメリノウール製もあります。
		品番			
<input type="checkbox"/>	スポーツタイツ	メーカー	¥		筋肉や腰、関節のサポートに。体力、筋力に自信がない人に。
		品番			
<input type="checkbox"/>	ゲーター (スパッツ)	メーカー	¥		小石や雨が靴の中に浸入するのを防ぐ。靴紐がほどこけることや、ズボンの裾汚れも防ぎます。
		品番			
<input type="checkbox"/>	トレッキンググローブ	メーカー	¥		降雨時や標高の高い夏山・春秋の山の防寒や、転倒時のケガ防止に必携です
		品番			
<input type="checkbox"/>	帽子	メーカー	¥		夏の日除け・高い山・春秋の山の防寒に。
		品番			
<input type="checkbox"/>	トレッキングポール	メーカー	¥		歩行のバランスをとり、下山時の足腰の負担を軽減します。
		品番			
<input type="checkbox"/>	ザック	メーカー	¥		必要な装備に加えて、防寒具や水・食料などを入れるので少し大きめのものを選びましょう。
		品番			
<input type="checkbox"/>	ザックカバー	メーカー	¥		雨天時にザックの防水性の強化と、濡れによる重量増加を防ぐ。
		品番			
<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ	メーカー	¥		日帰り登山でも必須。手が塞がると、行動に支障が出るのでヘッドランプがベスト。
		品番			
<input type="checkbox"/>	水筒	メーカー	¥		水分補給とミネラル分補給が重要です。目安として標準的な成人であれば行動時間1時間当たり、300～200mlを目安として用意しましょう。
		品番			
<input type="checkbox"/>	コンパス	メーカー	¥		行動中に正しい方向に進んでいるか、分岐点で目的地に向かう登山道の方向に進んでいるか、地図と併用して確認に必要です。
		品番			



春・夏・秋山まで 3シーズンの装備チェックリスト

品名	☑	ハイキング	日帰り登山	山小屋泊
地図・地形図		◎	◎	◎
トイレットペーパー		◎	◎	◎
ランチ・行動食		◎	◎	◎
携帯電話・スマートフォン		◎	◎	◎

より快適にしてくれる装備

品名	☑	ハイキング	日帰り登山	山小屋泊
タオル・タオルマフラー		△	△	◎
スタッフバック・防水スタッフサック		○	○	○
時計・高度計		△	△	△
カメラ		△	△	△
筆記用具		△	△	△
サポーター		△	△	○
日焼け止め・サングラス		○	○	○
傘		△	△	△
着替え・ウエットティッシュ		△	△	○

ピンチの時に助けてくれる装備

品名	☑	ハイキング	日帰り登山	山小屋泊
ツェルト（簡易テント）		△	○	○
エマージェンシーシート		○	○	○
ファーストエイドキット（救急用品）		◎	◎	◎
健康保険証		◎	◎	◎
ナイフ・ホイッスル（笛）		△	△	△
コンロセット		△	△	△
非常食		△	△	△

凡例)◎必ず必要、もしくは携行を強く推奨する装備、○あればより快適・安心・安全な装備、△必要に応じて持ちたい装備

※雪のない時期の岩場などがあまりない、一般登山道、縦走路を想定しています。