

基本装備	アドバイスと必要度（必須◎、重要○、あると便利△）	
<input type="checkbox"/> レインウエア	ゴアテックス素材を使ったモデルが安心	◎
<input type="checkbox"/> 防寒着	フリースやダウンジャケットなど	◎
<input type="checkbox"/> 長袖シャツ	怪我防止や日焼け対策に	◎
<input type="checkbox"/> 機能性アンダーウエア	吸汗速乾素材を使用したモデルを	◎
<input type="checkbox"/> パンツ	ストレッチ素材を使ったロングパンツを	◎
<input type="checkbox"/> スパッツ	シューズ内へ砂利や小石が入るのを防ぐ	○
<input type="checkbox"/> ソックス	中厚でウール素材のものを	◎
<input type="checkbox"/> トレッキングシューズ	怪我防止にはミッドカット以上のモデルを	◎
<input type="checkbox"/> グローブ	怪我防止と雨風、寒さ対策に	◎
<input type="checkbox"/> 帽子	熱中症、日焼け対策に。頭部の怪我防止にも	◎
<input type="checkbox"/> サングラス	紫外線から瞳を守る	○
<input type="checkbox"/> フェイスカバー(マスク)	砂ぼこり対策や小屋滞在時に	○
<input type="checkbox"/> バックパック	30～35Lほどの、フィット感のよいものを	◎
<input type="checkbox"/> ザックカバー	防水対策、汚れ防止にも	○
<input type="checkbox"/> ヘッドランプ	ご来光を見るための夜間登山には必須。予備電池も	◎
<input type="checkbox"/> トレッキングポール	コンパクトにたためるものを。記念の金剛杖は重い	◎
<input type="checkbox"/> 水筒	高山病防止のため、多めに用意。ハイドレーションも便利	◎
<input type="checkbox"/> 行動食	歩きながら食べられる、ゼリーやチョコなど	◎
<input type="checkbox"/> タオル	汗を拭いたり、頭に巻いたり	○
<input type="checkbox"/> 救急用具	常備薬プラス絆創膏や虫除け	◎
<input type="checkbox"/> 日焼け止め	日焼けは疲労の元。汗に強いものを	○
<input type="checkbox"/> サプリメント	体力の消耗に、ビタミン補給を	◎
<input type="checkbox"/> ビニール袋	防水用やゴミの持ち帰り用に	◎
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	トイレはもちろん、あるとなにかと重宝	○
<input type="checkbox"/> 保険証	万が一の事故に備えて	○
<input type="checkbox"/> 携帯酸素	高山病予防に	○
<input type="checkbox"/> シュラフシート	小屋での仮眠時に、あると便利	△
<input type="checkbox"/> サンドル	小屋でのリラックス用に	△