

トレッキング持ち物チェックリスト

基本装備

		check
トレッキングシューズ	山は岩場もありますので、足首を保護するハイカットがベスト。 ソールは硬めの方が疲れにくいでしょう。	<input type="checkbox"/>
水筒	1リットル程度の容量が標準。0.5リットルの市販のペットボトル入り ミネラルウォーターやお茶など2本持参するのも手。	<input type="checkbox"/>
ヘッドライト	山の中では日が落ちる時間は予想以上に早い為、 日帰りでも装備をすすめる。電池の予備も持っていく。	<input type="checkbox"/>
地図	登山用地図や国土地理院発行の2万5千分の1の地形図が基本。	<input type="checkbox"/>
マップケース	ケースの目盛りは距離の目安をつけるのに便利。 防水機能もあるので雨天時でも使用可。	<input type="checkbox"/>
コンパス	ある程度の大きさで、地図の上に乗せても下の地図が見える透けている 物や、リング付きの物が使いやすい。	<input type="checkbox"/>
ガイドブック	必要なページをコピーして持参すれば重さも気にならない。 情報は記憶に頼らずに。	<input type="checkbox"/>
手帳・筆記用具	行動の記録や覚え書きにと、意外と使用する。	<input type="checkbox"/>
レインウェア(雨具)	透湿性が優れているものがムレずに快適。風も通さず防寒具にもなる。 ポンチョよりも上下セパレートのもの。	<input type="checkbox"/>
ザックカバー	ザックは完全防水ではありません。雨天時はカバーを掛け、 中の荷物の濡れを防ぎます。ザックの汚れ防止にも。	<input type="checkbox"/>
手袋	登山道での急な登り下りでは両手を使って体を支えます。 岩や枝等からケガを防ぎ、手の甲の日焼け防止にも。	<input type="checkbox"/>
スパッツ(ゲイター)	雨天時、雨の進入や、天候に関係なく靴の中に小石や異物の進入を防ぐ。 裾の汚れ防止にも。	<input type="checkbox"/>
タオル	汗拭きや、川で洗顔した時に。帽子・ヘアバンド・包帯代わりにも。 大きめなバンダナでもよい。	<input type="checkbox"/>
ナイフ	万一に備えて応急処置や修理、その他多目的に。 フォークやスプーン付きの三・五徳ナイフもある。	<input type="checkbox"/>
カップ	本来の目的以外にも、食器代わりや水汲み、 ケガをした時の傷口を洗浄する用途もある。	<input type="checkbox"/>
救急薬品	常備内服薬・バンドエイド・各種軟膏(すり傷・切り傷・火傷・虫刺され)・ 消毒液・ガーゼ・包帯など。	<input type="checkbox"/>
日焼け止め	標高が高いため、平地に比べ紫外線は予想以上に強い。 汗に強いものがよい。	<input type="checkbox"/>
健康保険証	コピーを持参する。いざという時、頼りになる。	<input type="checkbox"/>
行動食	一般的にカロリーメイト・チョコレート・アメなどお好みで。 ウィダーなどゼリー食品はのど越しがよくエネルギーを補給しやすい。	<input type="checkbox"/>
トイレットペーパー	芯を抜き、つぶしてビニール袋などにいれて。 使用後は当然持ち帰るのでゴミ袋も忘れずに。	<input type="checkbox"/>

トレッキングの必需品から、季節ごとに変化するウェア、あると更に便利なアイテムまで。忘れ物がないようチェックしましょう!

服装

		check
長袖えり付きシャツ	吸汗速乾性の高い素材を使用したもの。 ケガや日焼け予防に、夏でも長袖は必要。	<input type="checkbox"/>
半袖シャツ(Tシャツ)	長袖シャツの下に着用。暑い時はむりをせずに半袖になる。 吸汗速乾性の素材のもの。	<input type="checkbox"/>
パンツ	楽に屈伸できるサイズで、伸縮性のあるものがよい。 速乾性のものが動きやすいのでおすすめ。	<input type="checkbox"/>
アンダーウエア(下着)	吸汗速乾性や保温性を重視したものを、 季節や山の高度に応じて使い分ける。	<input type="checkbox"/>
靴下	厚手で吸汗速乾性素材(マメの予防にもなる)や 保温性のものを季節に応じて使い分ける。	<input type="checkbox"/>
防寒着	コンパクトに収納できる薄手ジャケットや軽くて乾きも速い フリースがあると温度調節がしやすく便利。	<input type="checkbox"/>
マウンテンジャケット	秋～春先は、ゴアテックスなど防水透湿性の高い素材を使用した ジャケットがよい。	<input type="checkbox"/>

あとで便利なもの

		check
保温水筒	テルモスと呼ばれている魔法瓶。熱いお茶・コーヒー・紅茶、 お湯などを入れる。気温が低いと欲しくなる。	<input type="checkbox"/>
ストーブ(バーナー)	山でお湯を沸かしたり、温かい食事をとることができ。	<input type="checkbox"/>
コップヘル	食器・鍋・フライパンと、料理を作るのにも、食べるのにも定番の用品。 軽量なチタン製がオススメ。	<input type="checkbox"/>
サングラス	高山や雪渓を歩くには必要。常に林の中を歩いているとは限りません。 ストラップを装着し紛失防止に。	<input type="checkbox"/>
携帯灰皿	山頂での一服。吸殻は携帯灰皿に入れよう。 ポイ捨ては山を汚すだけではなく、山火事の原因に。	<input type="checkbox"/>
防水マッチ・ライター	いざという時、火を起こすのは至難の業。タバコを吸わない人でも。	<input type="checkbox"/>
雨傘	意外と気が付かないのが駅までの行き帰り。 林道、車道、街中を歩く時や平坦な山道などで使用する。	<input type="checkbox"/>
靴ずれ・マメ用保護パッド	靴擦れやマメができてしまったら、専用のパッドで痛みを和らげる ことができる。もちろん事前に使えば予防に。	<input type="checkbox"/>
高度計	腕時計に内蔵されているタイプもある。地図と併用すれば 現在地がさらに正確にわかる。ベース配分の目安にも。	<input type="checkbox"/>
携帯カイロ	行動中以外にも、休憩中に汗が引いて一気に冷めた体を温めます。	<input type="checkbox"/>
ストック	長時間の歩行に慣れていない人や、体力に自信がない人に。	<input type="checkbox"/>