

ハイキング・トレッキング・軽登山 持ち物リスト

1. 登山用具や装備

用具・装備・服装

	持ち物リスト	チェック欄
	ザック（リュックサック、デイパック、バックパック）、レインカバー	
	登山靴（トレッキングシューズ）	
	登山用パンツ、吸汗速乾ウェア・シャツ、アウターウェア	
	帽子（レインハット）	
	雨具（レインウェア、合羽、折畳傘）	
	グローブ（手袋、軍手）	
	登山用パンツ、吸汗速乾ウェア・シャツ、アウターウェア	
	地図、コンパス、筆記用具、（登山用PS）	
	山行（登山）計画書	
必要に応じて	ストック（ステッキ、ポール）	
	熊よけの鈴、ホイッスル（笛）	
	サングラス	
	ライト（ヘッドライト）	
	アイゼン（シューズスパイク）	
	ライター（マッチ）、ナイフ（十徳ナイフ、マルチツール）	
	携帯ラジオ、電池（予備）	

2. ザックに入れて行くもの

携行品

	持ち物リスト	チェック欄
	替え下着（シャツ、パンツ）	
	替え靴下（厚手）	
	コンプレッションタイツ・スパッツ	
	タオル、バンダナ（手ぬぐい）	
	予備の防寒着（ジャケット、フリースなど）	
	ビニール袋（濡れた衣類入れ等に”大”、ゴミ入れ等に”小”）	
	水筒、飲み物（水、スポーツドリンク、お茶など）	
	行動食（おやつ・補完食）、非常食 （飴、チョコレート、ゼリー状飲料、カロリーメイト、お菓子など）	

3. その他の日常携行品

旅行用品・日常携行品（身の回り品など）

持ち物リスト	チェック欄
財布、運転免許証、健康保険証、旅行チケットなど	
腕時計	
携帯電話（スマホ）、充電器	
カメラ（デジカメ、ビデオカメラ）、三脚（自撮り棒）	
絆創膏、湿布薬、虫刺され痒み止め、常備薬、テーピング	
日焼け止め、虫よけスプレー、冷感スプレー（ネッククーラー）、ホッカイロ	
【女性】メイクアイテム	
ハンカチ、ポケットティッシュ（トイレトペーパー）	
ウェットティッシュ	