

装備リスト (日帰り・低山・無雪期 盛夏)



カテゴリー		装備名	数量	備考	
必須	行動着	行動着 上	1	半袖でも可。長袖ベースレイヤーの上に半袖などのスタイルも可。但し、虫さされ、日焼け、草木等による肌傷…など防止の観点から長袖シャツ推奨。速乾性のある化繊系、あるいは特殊ウール等の生地のもの。湯きの遅い綿製の衣類等は不可。	
		行動着 下	1	トレッキングパンツを推奨。薄手で可。速乾性のある化繊系の生地のもの。湯きの遅い綿製の衣類等は不可。Gパンやコットンパンツ、スウェットなどもNG。男性は半ズボンにサポータックタイツ、女性もラップスカートにタイツ等でも可。	
		下着 上下	1	半袖やショーツ。メッシュ・レイヤー/ドライ・レイヤーなどと呼ばれるタイプ。速乾性の高い化繊系の生地ものを推奨。男性で暑がりの人は、上部のアンダーなしでも可。	
		靴下(中厚手または薄手)	1	マメや靴擦れなどの予防的観点から、少し厚めのモノを推奨。速乾性があり防臭効果も高い「トレッキングソックス」を推奨。	
	予備防寒着	レインウェア 上下	1	上下セパレートタイプ。ポンチョなど一体型の被り物は不可。防水透湿性の高いウェアが理想的。ウインドブレーカー(上下)でも代用可。雨天のみならず、山頂あるいは休憩時での防風、汗冷え対策として必須。	
		長袖のウェア	1	山頂など標高の高い場所、風の強い場所などで、予想以上に冷えた時に使用。低体温症を防止するために備え、ザックに1つ忍ばせておきましょう。薄手のインサレーションウェア、あるいは薄手のダウンやフリースが一般的。ウインドシェル、ソフトシェル、長袖のトレッキングシャツなども代用可。	
	アクセサリ	帽子	1	日焼け(紫外線)や熱射病などに備えます。	
		サングラス	1	標高の高い場所は紫外線が強くなります。	
		手袋	2	防寒だけでなく、転倒や草木による傷等を予防。軍手でも可。濡れた時の予備として2対用意。防水タイプのトレッキング・グローブを推奨。	
		時計	1	普通の時計で可。防水機能が高く、衝撃にも強く、高度計のついたスポーツウォッチを推奨。	
	靴(歩行用)	トレッキングシューズ	1	ズックやスニーカーなどはNG。ソールが固めで、防水処理を施しているハイカットのシューズを推奨。	
	行動用ギア/ツール類	ザック/収納	メインザック	1	日帰りは、容量20L~30Lの大きさが目安。初心者は、重心を安定させるウェストベルト付きのモノを推奨。
			ザックカバー	1	突然の降雨のとき、ザックの中への水の侵入を防ぎます。無い方は、大き目のビニール袋でも代用可。
		緊急時用	ヘッドランプ+予備電池	1	道迷いや下山遅れなど、野外での緊急時に備えます。特に、病人や負傷者がした場合、あるいはそうした人に遭遇した場合などは、日没までに下山できるとは限りません。
	調理/食事	テーブルウェア	コップ/マグカップ	1	ご自身の飲料用。山頂でコーヒー紅茶などを提供します。
			ボウル/皿	1	ご自身の食事用。
	カトラリー	箸/フォーク/スプーンなど	1	ご自身の食事用。	
		水/食料	飲料水/ドリンク類	水筒など	適宜
	山頂乾杯用ドリンク(※水でも可)			適宜	ご自身の飲料。ソフトドリンク、ノンアルコール類。山頂でささやかな乾杯タイム!!
	行動食		チョコレート、クッキー、パンケーキせんべい、ナッツ類、ドライフルーツ塩飴、梅菓子など	適宜	手軽に口にできて、カロリーの高いモノを推奨。1時間に1回は補給するつもりで準備。甘い/酸っぱい/塩辛い…ものをバランスよく。(夏は特に、塩分補給を多めに)栄養補給用のジェルやサプリメントなども有効。
	昼食		おにぎり、パン、お弁当など	適宜	ご自身が食べる分だけご持参ください。
	衛生/救急	汗拭き	大きめのハンカチ タオルや手ぬぐい	1	山歩きの運動は、想像以上に発汗します。特に汗かきの人は、予備も含めてご準備ください。
		ペーパー類	トイレトペーパーやティッシュ	適宜	トイレトペーパーは数巻してラップやジブロックに包んでおくのと便利。ポケットティッシュなども可。
			ウェットティッシュ	適宜	食事前に手を拭くとき、食後・ご自身の食器類を片付ける(拭く)ときなどに使用。
		ゴミ袋	ビニール袋、レジ袋など	適宜	自分で出したゴミは自分で持ちかえるのが、野外活動のルールです。分別用、あるいは汚れ物入れ用など、複数枚準備しておきましょう。
		薬品類	日焼け止め/リップクリームなど	適宜	山の上は、紫外線がとても強くなります。
			虫除け/虫刺され用の薬	適宜	蚊、アブ、ハチ…などへの対策。
	自身の処方薬など	適宜	絆創膏、滅菌ガーゼ、包帯、消毒液など、基本的な医薬用キットは準備しています。ご自身が服用する飲み薬など、ご自身の必要に応じてご準備ください。		
	敷物	レジャーシート	1	小さめのモノで可。山頂や休憩時に、腰を下ろすときに使用します。折り畳みの携帯座布団でも可。	
	携行品	貴重品	財布・現金/定期/鍵 携帯機器/カメラ…など	適宜	サコッシュやポーチなどにまとめて収納しておくのと便利。肌身から離さないようにしましょう。盗難・紛失について当方は責任を負えません。
書類		保険証(写)	1	不慮の事故(ケガ、病気)のとき、医療機関にかかった場合に必要となります。野外活動保険(あるいは山岳保険)の契約会社、証書番号なども記載しておきましょう。	
		筆記用具	一式	山行の記録だけでなく、緊急時・連絡事項のメモなどにも使用する場合があります。	
オプション(任意)	ウェア/シューズ類	着替え	下着/靴下 普段着(上下)など	一式	汗で汚れた下着や土埃のついた衣類で帰りたくない場合は、用意しておきましょう。
		替え靴	スニーカーやサンダルなど	一式	汗で湿った靴、泥土のついた靴で帰りたくない場合は、用意しておきましょう。サンダルは踵や足首までホールドされたものを推奨。水場など、寛げる場所での利用にも便利です。
	行動用ギア/ツール類	歩行補助	トレッキングポール	適宜	特に初心者や体力に自信のない方におススメ。運動時の負荷(衝撃)分散に有効。足腰の疲労をかなり軽減できます。
		ナビゲーション	地図	適宜	自分がどこを歩いているか?周辺に何があるか?などを確認できます。少し俯瞰的に見るなら「5万分の1」、周辺の地形を詳しく見るなら「2万5000分の1」
			コンパス	適宜	方位だけでなく、角度や距離も測定できるプレートタイプがおススメ。
			スマホアプリ	適宜	詳細な地図をダウンロードし、ルートナビしてくれる無料アプリもあります。山行の履歴(ルートログ)を記録するのにも有効。
	ザック/収納	スタッフザック	適宜	ザック内の小分け収納などに便利。	
	調理/食事	調理器具	クッカー/バーナー	一式	ご自身で調理する場合はお持ちください。
	水/食料	飲料水/ドリンク類	保温ポット	適宜	休憩時などに温かい飲み物が欲しい場合に有効。保温性の高いポットであれば、カップラーメンなども調理可。
	衛生/救急	入浴セット	タオル/バスタオル他	一式	下山後、近隣の入浴施設で利用します。(貸タオルもありますが、有料です)制肌・整髪料や制汗剤なども含め、ご自身の必要なものをご用意ください。
汚れ落とし		ボロ布/小タワシ スポンジなど	適宜	靴、ストック(ポール)、ザック…泥汚れなどを軽く落としておきたいときに重宝します。	