

# 登山装備表

登山ガイド袖人

分類	品名	日帰り	山小屋泊	備考
服装	アンダーウェア（上・下）	○	○	化繊やウール
	靴下	○	○	登山用のものがおすすめです
	長袖シャツ	○	○	速乾性のあるもの
	登山用ズボン	○	○	ジャージの場合動きにくいです
	保温着	○	○	薄手のダウンやフリースなど軽いもの。山の朝晩は町中よりも冷え込みます
	レインコート（上下）	○	○	登山用のGORETEXなど防水透湿性の素材のもの。コンビニなどで販売されているポンチョはNGです。
	帽子	○	○	日差し除け
	グローブ	△	△	寒い時期は必ず。岩場での指先の保護にも役立ちます
	着替え		△	必要最低限の量でお願いします
食糧	水筒	○	○	小分けできるもの。ペットボトルでも代用可能です。温かい飲み物を入れられる水筒があるとよいです
	行動食・昼食	○	○	ゼリー飲料やチョコレートなど簡単に食べられるもの。必要な量をお持ちください。なお、チョコレートは夏場は溶けてしまうので注意が必要です。昼食はおにぎりやパンなど好きなもの。
	おつまみ		△	
装備	ザック	○	○	用途に応じて大きさを選びましょう。日帰りでは30L前後、1泊2日なら40L前後がおすすめです
	登山靴	○	○	足首の保護のためハイカットのものがおすすめです。また防水性があるものをお願いします。
	ザックカバー	○	○	雨天時にザック内に水がしみこむのを防ぎます。
	ヘッドライト	○	○	山小屋は消灯時間が早いため、必須です。また万が一下山が遅くなった際にも使用しますので必ずご準備ください。出発前に電池残量を必ずご確認ください。
	ヘッドライトの予備電池	△	△	
	手ぬぐい・タオル	○	○	汗拭き用。乾いていれば防寒・日焼け対策にも使用できます
	時計	○	○	
	携帯電話・スマートフォン	○	○	
	モバイルバッテリー	△	○	泊りの際はモバイルバッテリーを必ずお持ちください
	身分証明書	○	○	
	地図	△	△	ガイドが地理院地図を用意します。山と高原地図をお持ちであればぜひご持参ください
	コンパス	△	△	山座同定などに使用できます。スキルアップのためにぜひ
	ストック	△	△	あればお持ちください。
	洗面用具		△	山小屋での水は貴重なため、水なしで使用できる歯磨き粉があると便利です
	お風呂セット		△	下山後温泉がある場合お持ちください。
	常備薬	△	△	
サバイバル（レスキュー）シート	○	○		
ファーストエイドキット	△	△		