

山歩きの旅<役に立つ持ち物(荷物)・服装アドバイス>

(日) = 日帰り (宿) = 山小屋泊まり

●行動用具		(日)	(宿)
トレッキングシューズ	新しく購入したときは履き慣らしをしておこう。出発前には靴ひもなどの消耗品を点検	◎	◎
ストック(ステッキ)	行き帰りの交通機関では先端にキャップなどをつけて持ち運ぼう	○	○
軽アイゼン	雪渓歩行時の滑り止め。ただし雪渓のあるコースは中・上級者向き	△	△
●収納用具		(日)	(宿)
ザック	日帰りで容量20ℓ前後、山小屋1～2泊で30～40ℓが目安。事前にベルト類の調節をマスターしよう	◎	◎
ザックカバー	ザックの防水用。ただし予備の衣類などはビニール袋などに入れてからザックに収納する	◎	◎
ポーチ	行き帰りの交通機関や宿泊する山小屋で「貴重品を身につけるために	○	○
スタッフバッグ	ザックに納める荷はまずスタッフバッグを利用して整理・分類。各種サイズをそろえると便利	○	○
ビニール袋	家庭用のビニール袋を数枚用意し、着替えなどの防水用、ぬれものの収納用、ゴミ袋などに活用	◎	◎
●雨具		(日)	(宿)
レインウェア	天気予報にかかわらず必ず携行する山歩きの必需品。防風・防寒着としても活用できる	◎	◎
折りたたみ傘	公園の遊歩道や山麓の林道などでは便利。ただし本格的な登山道では不向き	○	○
レインスパッツ	雨天時に足もとをカバー。ぬかるみを歩くときの泥はね対策にも	○	○
レイングローブ	防水生地の手袋で、雨にぬれて手先が冷えるのを防ぐ。雨天時以外でも手の保護用に	△	△
●小物・食料		(日)	(宿)
水筒	飲料は1ℓを目安に時期やコース、水場の有無によって増減。寒い時期には保温水筒が役立つ	◎	◎
ヘッドランプ	山小屋では夜の明かりに、日帰りでも緊急時用に必ず携行する。事前に電池や電球を点検	◎	◎
予備電池	ヘッドランプ用の予備電池。長い時間、ヘッドランプを使う場合を考えて携行すると心強い	○	○
地図	山歩きではコースタイムなどが記載された登山地図帳と2万5000分の1地形図の併用が基本	◎	◎
コンパス(方位磁石)	山歩きで実際に使いながら地図の読み方とともにコンパスの用法にも慣れよう	◎	◎
ガイドブック	コースの下調べ用で、携帯はケースバイケース。必要な情報は地形図に転記しておく	△	△
腕時計	山歩きでは防水のアウトドア仕様様が頼もしい。高度計測機能があると現在地確認などに役立つ	○	○
メモ帳・筆記具	休憩時に時刻と現在地をメモしておく、今後の山歩きにも役立つ貴重な記録となる	◎	◎
カップ	軽量で割れない素材のカップ。水流の細い水場で水をくむときにも役立つ	○	○
ナイフ	刃先が収納できる小型のナイフを持つと雑用などに便利	○	○
スリング・カラビナ	3 ^号 径程度のスリング(細引き)を2～3 ^本 とカラビナを持つと雑用に役立つ	△	○
コンロ・クッカー	休憩時にお茶をわかしたり、簡単なクッキングを楽しむために	△	△
ロールペーパー	山小屋やコース中のトイレにはペーパーの備えつけがないこともある	◎	◎
洗面具・衛生用品	山では自然保護のため石鹸の使用は避ける。ウェットティッシュなどを用意しよう	○	◎
化粧品類	山での強い紫外線対策に日焼け止めなど	○	○
タオル	汗ふき用などに。バンダナや手ぬぐいなどでもよい	◎	◎
行動食	長い行程ではエネルギー源となる食品をこまめにとる。フルーツや菓子類など	◎	◎
健康保険証	写しでもよい。山岳・ハイキング保険に加入しているときはその証書の写しなども	◎	◎
登山計画書(届)	登山計画をまとめた用紙。事前に作成して必要部数を複写、登山口では登山届ポストに投函	◎	◎
●緊急用具		(日)	(宿)
救急薬品類	家庭用常備薬の野外版。外用薬、内用薬、包帯などをコンパクトにまとめて携行する	◎	◎
ビバークシート	薄手のアルミ箔状の保温シート。温暖な時期の低山ではツェルトの代用に	○	○
ツェルト	ビバーク用の簡易テント。3～4人で1張り用意すると緊急時に心強い	○	○
非常食	保存のきく菓子類など。行動食をやや多めに持てば非常食になる	○	◎
燃料・ロウソク・マッチ	ビバーク時に暖をとるために。ツェルトなどとひとめにしておく	○	○
●衣類		(日)	(宿)
アンダーウェア	ぬれたときに乾きの遅い綿素材のものは避ける。寒い時期は保温性を重視	◎	◎
Tシャツ・長袖シャツ	吸汗速乾性にすぐれた素材が山歩きに向く	◎	◎
セーター	軽くてやわらかい着心地のフリースがよく活用されている。高山では夏でも必要	○	◎
パンツ(ズボン)	足の動きを妨げない伸縮性、水や泥をはじく撥水性にすぐれたもの	◎	◎
ソックス	クッション性があり、よく汗を吸いとるもの。寒い時期は保温性の高いもの	◎	◎
帽子	強い日射しよけに。寒い時期はウールやフリース素材で保温性の高いもの	◎	◎
手袋	夏は手の保護用に軍手など。寒い時期はウールやフリース素材で保温性の高いもの	◎	◎
バンダナ・手ぬぐい	緊急時には三角巾や包帯の代用にもなる	◎	◎
着替え	山小屋泊まりでは、日数に応じてアンダーウェアやソックスの替えを持つとよい	△	◎

◎ = 必ず携行するもの。○ = 携行すると便利なもの。△ = 時期やコースに応じて用意するもの。このほか登山内容によっても増減する