

基本的に絶対外せない登山の持ち物リスト

チェック

・登山用の靴・・・履きなれた登山用の靴、ハイクならスニーカーでも可。	
・ザック・・・最低限の荷物がしっかりと収まる容量のザック、疲れにくいものがベスト。	
・レインウェア・・・上下に分かれている物で、蒸れにくい物がベスト。	
・ザックカバー・・・雨露からザックの中身を守るために必要。	
・水筒・・・水分確保は必携、少なくとも1リットルは持ち運びたい。	
・タオル類・・・汗拭き以外にも緊急用、救護用と用途は沢山。	
・行動食・・・カロリーメイトなど非常食にもなる。	
・ビニール袋・・・ゴミ入れや着替え入れに、防水バックでも可。	

日帰り登山で絶対に外せない持ち物リスト

・登山用の地図・・・最低限の地図だけでも用意しておきましょう。	
・コンパス・・・おもちゃではない本格的なコンパスを用意しましょう。	
・腕時計・・・できれば気圧計や高度計の付いている高機能なモノ。	
・山行計画書・・・日帰りだとしても方がーを考慮してください。	
・ライター・・・緊急用があると便利です。	

キャンプを伴う登山で外せない持ち物リスト

・テント・・・山小屋で宿泊するのではないなら必携です。	
・マット・・・保温断熱性の高いもので。	
・シエラブ・・・予算がればダウンのものを用意したい。	
・ストーブ・・・シングルバーナーのコンロ、熱量の高いものを選びたい。	
・燃料・・・予備燃料も必携。	
・クッカー・・・アウトドアに適した鍋など、お湯を沸かしたり多岐に活躍できるものを。	
・ナイフ・・・非常用にも使えます。	
・カラトリー・・・箸、スプーンなど。	
・ライター・・・自動点火機能月のストーブでも用意を。	

何かとあると便利な登山の持ち物リスト

・ライター・・・ターボライターではなくオイルライターが望ましい。	
・GPS・・・登山中に道に迷った時に大活躍、マップと合わせて持っておきたい。	
・トレッキングポール・・・荷物にならない軽量の物があると疲労感は減ります。	
・折り畳み傘・・・こちらも軽量でコンパクトな傘が望ましい。	
・サングラス・・・日差しから目を守ります。	
・モバイル充電器・・・スマホやGPSの充電用。	
・発電用のコンパクトソーラー・・・USB出力がついているものを選ぶと便利。	