

## 安全登山の 標準装備品&携行品 参考リスト

	装備品・携行品の名称	チェック欄	ハイキング	低山	高山	富士登山	
靴	ハイキングシューズ		○			△	防水エントリーモデル キャラバン C-1 やシリオ PF302
	トレッキングシューズ			○		△	やや硬めのアウトソール GK88 や PF431 やバスピオ
	マウンテンブーツ				○	△	硬めのアウトソール スポルティバトランゴテック
	インソール(スーパーフィート)		◎	◎	◎	◎	パワーロス防止と怪我の予防に必須アイテム
アウターウェア	レインウェア(防水)		○	○	○	○	耐水圧 20000mm以上で透湿性が 15000g以上
	トレッキングパンツ(ストレッチ)		○	○	○	○	ストレッチ性・撥水性・速乾性が揃うと良い
	ジャケット(防風)		△	△	○	○	薄手軽量防風撥水ジャケット・防水透湿ジャケットは、雨具にもなる。
ミドルウェア (中間着)	ジップアップシャツ(吸汗速乾)		○	○	○	○	ハーフジップのカットソーなら温度調節可能(長袖)日焼け防止・マダニ対策には、長袖が有効
	山シャツ(吸汗速乾)		○	○	○	○	定番のチェック柄シャツは、使いやすさで人気(長袖)日焼け防止・マダニ対策には、長袖が有効
	フリースジャケット(薄手)		○	○	○	○	休憩時に使用するためザックに納まるサイズ
	ダウンジャケット(軽量)			△	△	△	休憩時に使用するためザックに納まるサイズ
アンダーウェア (下着)	ドライレイヤー(汗冷え対策)		○	○	○	○	汗を体から離す。ミレーやファントラックが人気(生地が汗を吸わない)
	速乾素材下着		○	○	○	○	ドライレイヤーの上に着る汗を吸って素早く乾かす下着
	ソックス(中厚以上)		○	○	○	○	ウール系が汗のバタ付きが少ない。ポリエステルを巻き付けたハイブリット。
グローブ (手袋)	春夏用トレッキンググローブ		○	○	○	○	UV 加工されたグローブで速乾性がおすすめ。手の怪我予防。
	レイングローブ(防水透湿)		△	△	△	△	雨天時の非常時対策、冷たい雨は手が冷えてしまう。
帽子	ハット・キャップ		○	○	○	○	紫外線対策・熱中症対策・頭の怪我予防(日除け付き)
	日よけ(サンシェイド)		△	△	△	△	紫外線対策 顔全面を覆う「ヤケーヌ」が人気
その他必須装備品	ヘッドライト		○	◎	◎	◎	富士登山の必需品・想定外の日没でも慌てないための装備。
	サングラス		△	△	○	○	目に対する紫外線のダメージは、きわめて深刻です。
	レインスパッツ			△	△	△	雨上がり時などの泥はね対策、マダニの侵入防止対策。
	水筒・保温水筒		○	○	○	○	保温水筒ならサーモス「山専用ボトル」水筒だけならナルゲンボトル
	ファーストエイドキット		△	○	○	△	常備薬などを入れるケースは、本人以外が直ぐわかる赤の入れ物に入れる。
	汗拭き用タオル		○	○	○	○	繰り返し使える、簡単に洗えて早く乾く素材、日本手拭いも人気
	ハサミ(小型ナイフ)		△	○	○	△	小型のアーミーナイフでハサミ付きがおすすめ。
バックパック (ザック)	日帰り用デイパック		○	○		△	20~30リットルぐらいでウエストベルトがあるもの
	一泊二日小屋泊中型ザック			○	○	△	35~50リットルぐらい。背面長が合うものを実際に背負って購入
	縦走用大型ザック				○		55リットル以上。背面長が合うものを実際に背負って購入
	ザックカバー(雨天時)		○	○	○	○	急な雨もあるので準備する。ザックに付属しているものもある。
	スタッフサック(防水タイプ)		○	○	○	△	絶対に濡れたら困るモノを入れておく。また、濡れてしまったモノを入れる。
行動用具	トレッキングポール(Wストック)		△	○	○	△	安全登山のための標準装備として推奨されている。膝痛腰痛防止にもなる。
	コンパス・登山用地図		○	○	○		地図読みの練習、自然の中で方向感覚を養う。
	ホイッスル		△	○	○		緊急時に声が出なくても、笛は吹ける。ザックのチェストベルトのバックルが笛になっているモノもある。
	携帯トイレ			△	△		屋久島など携帯トイレの準備が義務付けられているコースが増えている。
	ヘルメット			△	◎		安全登山のためにヘルメットの着用をしましょう。
	ツェルト			△	○		緊急用のアイテムですが、グループ登山のリーダーさんは必ず装備してください。
	エマージェンシーブランケット		△	○	◎	△	低体温症対策としても一人1個は必需品。

◎おすすめ必需品

○必需品・必要なモノ

△代替え可能または、あると便利なモノ