

アイテム	説明	チェック
<b>ウェア</b>		
ベースレイヤー(肌着)	汗冷えにしないように、化繊やウールなどの素材を選ぼう。レーヨンや綿混はNG。	
ミドルレイヤー(中間着)	体温を調整するための服。気温や天気に合わせて使い分けましょう。山頂は寒いので、防寒着は必須アイテムです。 例)ダウン・フリース・シャツ	
アウター・レインウェア	晴れ予報でも必須。ポンチョではなく上下別のタイプを。風が強い時はウインドブレーカーがわりにも。	
パンツ	乾きやすく、ストレッチのある素材が良い。綿素材は乾きにくいのでNG。	
靴下	登山用の厚手のものが足が疲れにくい。替えの靴下も持って行こう。	
帽子	日差し避けに重要。キャップよりハットの方が耳も隠れるのでおすすめ。	
手袋	軍手は濡れると乾きにくいので、登山用やゴム手袋のような素材のものがおすすめ。できれば替えがあると安心。	
<b>ギア</b>		
ザック(リュック)	25~35リットルくらいのサイズ。ヒップベルトがしっかりしているモデルが疲れにくくおすすめ。	
ザックカバー	ザックが雨で濡れるのを防ぐもの。ザックに付属されているか確認しておこう。	
登山靴	岩場や砂利など足元が不安定なので、登山用ミドルカットがおすすめ。防水性があるとさらに安心。	
登山靴替え紐	登山靴の紐が切れてしまったとき用に予備を準備しておくとう安心。	
ヘッドライト	ご来光を見る際は暗い時間帯に歩くので必須。岩場も多いので、手元が自由になるヘッドライトが理想。	
予備電池	ヘッドライトやランタンなどの予備として、1回分は持って行こう。	
タオル・手ぬぐい	汗を拭いたり、首に巻いて日焼けを防いだり、意外と登山には欠かせないアイテム。乾きやすい素材のものがおすすめ。	
腕時計	計画通りのペースで歩いているかどうか、チェックするのに腕時計はがあると便利。	
携帯電話・スマートフォン	万が一の時の通信手段、GPS機能、地図、カメラなど様々な機能があり便利なアイテム。	
モバイルバッテリー	基本的に山小屋では充電できません。いざという時に備えて持って行こう。	
トイレトベーパー	トイレにない事も多いため持参しましょう。濡れないようにジップ付袋に入れるのがおすすめ。	
ゴミ袋	ゴミを捨てるのは厳禁！必ず持ち帰りましょう。 小屋で購入した商品のゴミは引き取ってくれる場合もあるので活用しよう(購入前に確認しましょう)	
お金(小銭)	山小屋のトイレは有料なことがほとんど(100~300円程度)。事前に両替していきましょう。	
行動食(おやつ)	長時間歩き続ける登山。大量のエネルギーを消費するため、「行動食」と呼ばれる食べ物で栄養補給する事が大切。	
水分	汗を多くかく登山に水分は必須。傷口の洗浄にも使用できます。山小屋で購入できるので、水は500ml程の最低限でOK。	
サングラス	山は標高が高くなればなるほど、日差しは強烈！目から入る紫外線はストレスになることも。必ず持参しましょう。	
日焼け止め・リップクリーム	曇りでも日焼けします。唇も日焼けするので、日焼け止めだけではなく、リップクリームも持って行こう。	
歯ブラシ・歯磨きシート	山の中では歯磨き粉は使用できません。歯磨きシートやジェル状のオーラルケアがあると便利。	
<b>あると便利</b>		
トレッキングポール	バランスをとったり歩行をサポートしたりしてくれます。特に下山時は砂利道が多いので、あると便利。	
ゲイター	下りの登山道は砂利道が多いため、あると便利なアイテム。靴の中に小石が入るのを防いでくれます。	
ダウンパンツ(スカート)	小さくて軽量かつ暖かいダウンパンツは登山にぴったり。山小屋でのんびり過ごすのにおすすめ。	
ダウンブランケット	ひざ掛けにしたり肩から羽織ったり、寝る時には足元に巻いたり。コンパクトなのに汎用性が高くおすすめ。	
インナーシート	布団だけでは寒い時も。インナーシートが1枚あるだけで暖かさが違います。新型コロナウイルス対策にも。	
ダウンシューズ・ルームソックス	雨や汗で濡れる場合もあるため、ルームソックス・ダウンシューズなど暖かい靴下に履き替えましょう。	
水筒	ナルゲンなどの耐熱性ポトルがあると、温かい飲み物を飲んだり、湯たんぽ代わりに使えて便利。	
カメラ	絶景を撮って、登山の思い出や景色を残そう。	
耳栓	山小屋には個室はほとんどありません。他人のいびきなど音がきになる人はあると便利。	
カイロ	冷え性の人は夜寝るときにあると便利。使い捨てのものはゴミになるので電子カイロなどがおすすめ。	
<b>緊急時・体調不良</b>		
エマージェンシーシート	緊急時に体温維持のために使うブランケット。100均でも購入できるものもあるので、1つは準備しよう。	
健康保険証	山では何があるかわかりません。保険証もしくはコピーがあると安心。	
ファーストエイドキット	応急処置用の道具。絆創膏や三角巾などがあると怪我をした時も対処が可能。	
山岳保険	事前に入会しておきましょう。ココヘリなど、捜索に特化したサービスへの加入もおすすめ。	
携帯トイレ	富士山は山小屋が充実していますが、心配な方はひとつ持っているとう安心。	
薬	持病の薬は必ず持参しよう。頭痛薬などの痛み止め、お腹が痛くなった時の下痢止めもあるとう安心。	