

日帰り登山の持ち物リスト

基本アイテム

Check	アイテム	
		ザック
		ザックカバー
		レインウェア
		速乾タオル
		手袋
		防寒着
		登山用地図
		登山計画書
		コンパス
		ペンとメモ帳
		腕時計
		水筒
		水
		粉末スポーツドリンク
		行動食
		お昼ご飯
		財布
		スマートフォン
		モバイルバッテリー
		ハンカチ
		ティッシュ
		サニタリー用品 (女性)
		日焼け止め
		ゴミ袋
		熊鈴
	ファースト エイドキッ ト	絆創膏
		下痢止め、解熱剤、鎮痛剤
		テーピング
		ポイズンリムーバー
	緊急アイ テムセッ ト	ヘッドライト
		1Dayコンタクトレンズ
		予備電池
		多機能ナイフ
		ライター
		ホイッスル
		エマージェンシーシート
		補修用ダクトテープ
	非常食	
		保険証のコピー

調理する場合

Check	アイテム	
	火器 (ガス)	ガスバーナー
		ガスカートリッジ
	火器 (アルコール)	アルコールバーナー
		五徳
		燃料用アルコール
		ライター
		軍手
		クッカー
		食材
		水
		カトラリー

季節に応じて必要、便利グッズ、趣味のもの

Check	アイテム	
		トレッキングポール
		サポーター
		ゲイター
		サングラス
		虫除け
		軽アイゼン/チェーンスパイク
		使い捨てカイロ
		携帯座布団
		携帯トイレ
	カメラ	カメラ本体とレンズ
		三脚・一脚
		バッテリー
		メモリーカード

温泉に行く場合

Check	アイテム	
		下着
		くつ下
		替えの服
		お風呂道具セット
		タオル
		化粧水・乳液・化粧品 (女性)