

◎持ち物

服装だけでなく、持っていくものも防寒や体調管理のためなどにとっても重要です。すべて持っていく必要はありませんが、自分に必要なものは何かをしっかりと考え、用意し、持っていくようにしましょう。

【季節共通】

<input type="checkbox"/>	登山靴	自分に合ったものを用意しましょう。
<input type="checkbox"/>	ザック	重要。日帰りの登山であれば、普段使いのものでも可能です。
<input type="checkbox"/>	アウター	夏でも必要になります。
<input type="checkbox"/>	レインウェア	山の天気は変わりやすいので必須です。上下分かれの蒸れにくい素材、収納しやすいものがおすすめてです。
<input type="checkbox"/>	ザックカバー	レインウェアと同様、用意しておきましょう。
<input type="checkbox"/>	水分	特に夏は多めに、最低でも1リットル以上用意しましょう
<input type="checkbox"/>	タオル	汗拭き以外に救急用・日焼け防止としても重要です。
<input type="checkbox"/>	ティッシュ トイレットペーパー	芯を抜いたトイレットペーパーがおすすめてです。
<input type="checkbox"/>	薬類	絆創膏、消毒液、常備薬など
<input type="checkbox"/>	行動食	登山中のエネルギー補給にお菓子などを用意しましょう。 また、緊急用の非常食として、日持ちのする高カロリーのものも用意しておきましょう。
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	日焼け止めはもちろん、UV入りのリップクリームも用意しよう。
<input type="checkbox"/>	虫よけスプレー	夏は特に虫が多いので、必須になります。
<input type="checkbox"/>	登山用地図	最低何らかの地図は必要で、広範囲で細かく書かれたものがおすすめてです。
<input type="checkbox"/>	ヘッドライト	懐中電灯でもよいが、両手が使えるようヘッドライトがベストです。交換用の電池も忘れないようにしましょう。 予定より遅れることや昼でも暗いところがあるので、用意しましょう。
<input type="checkbox"/>	着替え	汗をかいたら着替えることができるように用意しま

		しょう。夜につれて冷えてきます。
<input type="checkbox"/>	時計	防水機能があればベストです。
<input type="checkbox"/>	ライター又はマッチ	緊急用に用意しましょう。
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	ごみ入れや着替え入れに、あれば便利です。
<input type="checkbox"/>	モバイル充電器	バッテリーの消耗が激しい GPS アプリを使用する場合に必須です。
<input type="checkbox"/>	健康保険証のコピー	万が一のためにコピーを用意しましょう。

【冬】

<input type="checkbox"/>	防寒アイテム	各部を防寒できるもの。首回りや足先など。
<input type="checkbox"/>	アウター	脱ぎ着しやすいものを用意しましょう。
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ	貼るタイプ、貼らないタイプ両方あれば良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	サングラスまたはゴーグル	雪面の反射日光や万が一の吹雪から目を守るために必要です。