

# 登山・ハイキングの装備表

●ハイキングや登山に必要な装備をまとめてみました。

## ■個人装備

○必携品    △あれば便利な物

品名	日帰り	山小屋泊	テント泊	品名	日帰り	山小屋泊	テント泊
長袖シャツ	○	○	○		△	△	△
Tシャツ	○	○	○		△	△	△
ズボン	○	○	○	肌着(着替用)	△	○	○
ソックス	○	○	○	手袋(軍手でOK)	△	○	○
防寒具	○	○	○	バンダナ	△	△	△
帽子	○	○	○				
登山靴	○	○	○	水筒	○	○	○
サブシューズ	△	△	△		△	△	△
ストック	○	○	○	コンパス	○	○	○
ザック	○	○	○	地図	○	○	○
	△	△	△	高度計	△	△	△
スタッフバック	△	○	○	サングラス	△	△	△
ビニール袋	○	○	○	カメラ	△	△	△
雨具	○	○	○	時計	○	○	○
ザックカバー	○	○		筆記用具	○	○	○
かさ	△	△	△	ガイドブック	○	○	○
スパッツ	△	△	△		△	△	△
ヘッドランプ(替球)	○	○	○		△	△	△
電池(予備も)	△	○	○	眼鏡(予備)	○	○	○
ロールペーパー	○	○	○	日焼け止め	△	△	△
タオル	○	○	○	ファーストエイドキット	○	○	○
洗面用具	△	○	○	予備薬	○	○	○
裁縫道具	△	△	△	虫よけ	△	△	△
ナイフ	△	△	○	ビニールシート	△	○	○
ライター(マッチ)	○	○	○		△	△	△

	△	△	△	携帯電話	△	△	△
食器	△	△	○	身分証明書	○	○	○
	△	△	○	健康保険書	△	△	△
コップ	△	△	○	緊急連絡カード	○	○	○

● 装備品の説明です。

## ■ 基本装備

1	水筒	500～700ml 程度の容量を標準。ペットボトルでも OK。、 水の無い山へは、別に水を持つ事になる。(1L～2.5L 程度)
2	地図	登山用地図や国土地理院発行の 25000 分の 1 の地図(発行年が新しい物)
3	マップケース	防水機能もあり雨天時でも使用可能。
4	コンパス	磁石にクリアプレートが付いたコンパスが基本。(オリエンテーリングで使われる物)
5	レインウェア(雨具)	ゴアテックスなどの透湿性の優れている物がムレにくく快適です。 寒い時の防寒着にもなります。ポンチタイプよりセパレートタイプがおすすめです。
6	ザックカバー	ザックは完全防水では無い為、雨の日の荷物の濡れを防止します。
7	グローブ(手袋)	岩や枝などから手を保護します。日焼け防止にもなります。
8	帽子	日だしから頭を保護する事はもちろん頭部のケガも防ぎます。
9	保温着	薄手のフリースやセーター等の保温着。 山では気温の変化も大きく、標高が 1000m 上がると約 6 度気温が下がります。
10	タオル	汗拭きはもちろん、帽子や包帯代わりににもなります。
11	スパッツ	雨の日の防水はもちろん、小石や枝が靴に入らないように使ったり、ズボンのすその汚れ防止にも役立ちます。
12	ガイドブック	必要な所をコピーして持っておくと便利。
13	ヘッドランプ	日帰りの時でも持っておいた方が良いです。山 の中では日が暮れるのも思ったよりも早いです。また緊急時にも役立ちます。
14	緊急医薬品	常備内服薬・バンドエード・消毒薬・虫刺され、傷用の薬・日焼け止め
15	健康保険証	万一の場合の為にコピーを携帯しておく

16	食料	お湯を入れるとできる山用のドライフーズ食品が便利。 温かくて食べやすいです。(種類も増え、味も良くなっています)です。普通のお弁当やおにぎりでも可。
17	行動食	休憩時に食べたりする食べ物。小分けにしておくとし歩きながらでも食べやすいです。 お菓子類の他にスポーツ用の補給食も使えます。
18	トイレトペーパー	芯を抜いて持っておくとトイレ以外にも使えて便利です。 また最近トイレ用に水溶性のティッシュもあるので携帯しておくと良いと思います。
19	ゴミ袋	スーパーなどでもらう買い物袋を持っておくとゴミ以外にも使えて便利です。
20	スタッフバック	細かな装備を分けて入れておくのに便利です。
21	ナイフ	フォーク・スプーン付きのナイフがあると便利です。
22	腕時計	時間の確認のほかにペースのチェックにも利用出来ます。 アナログタイプの時計なら簡単な方位の確認も出来ます。
23	非常食	緊急非常用食料は普通の食料と別に各自用意する。
24	携帯電話	地域により使用できる所もあるため通信手段として持っておくと良い
25	ストック	足や腰の負担をやわらげる道具です。(1本より2本持つ方がよりベスト)
26	バーナー・ストーブ	お湯を沸かししたり温かい食事を作れます。軽量コンパクトなタイプも増えてい
27	コッヘル(食器)	アルミやチタン素材のものがあります。チタン製の物が軽くてお勧めです。
28	ホイッスル(フエ)	万一の時に、位置を知らせたり、迷っている人に位置を知らせたり出来ます。
29	サバイバルシート、ビバークツェルト	これがあれば、万一の時にビバークしても大丈夫。(軽量コンパクトです)
30	無線機	人数を多い場合の前後の連絡だけでなく、緊急用として1パーティーに1台は必要。出来ればラジオ付のアマチュア無線がよい。

## ■あれば便利な装備

1	折畳み傘	山の中より移動時などにあれば便利です。
2	保温水筒	コーヒー・紅茶・お茶・お湯などを入れておくと、寒い時に重宝します。
3	虫よけ	アブや蚊等の虫よけに。
4	サングラス	直射日光から目の保護に。持っておくと良い
5	防水マッチ、ライター	万一の時に火を起こすのに必要です。
6	携帯酸素	高度の高い山に登る時に高山病の予防に持っておくと

		良いです。
7	着替え	下着、ソックスなどの衣類を濡らした時の予備に。製の物が軽くてお薦めです。
8	シートマット	休憩や昼食事にお尻の下に敷くと、ズボンが汚れずに便利です。携帯用でコンパクトになり軽いです。