

安全登山ハンドブック 標準携行品リスト (装備表)

安全登山ハンドブック 多くのに必要な標準持ち物リスト (登山の装備リスト)

○=必需品、必要なもの △=代替え可能またはあれば便利 チェック欄は準備時に利用

	持ち物品目 (装備の名称)	チェック 欄	ハイキング	低山	高山	低山	高山
			無積雪期			積雪期	
靴	ハイキングシューズ、ブーツ		○				
	軽登山靴 (トレッキングブーツ)			○	△	△	
	登山靴 (三季用 マウンテンブーツ)			△	○	○	△
	冬山登山靴 (雪山用マウンテンブーツ)					△	○
アウターウェア	レインウェア、ジャケット&パンツ		○	○	○	○	△
	全天候型ジャケット&パンツ				△	○	○
ミドルウェア (中間着)	フリースジャケット薄手、厚手		○	○	○	○	○
	軽量ダウンジャケット				△	△	
	夏用ミドルウェア (吸汗速乾性のシャツなど)		○	○	○		
	冬用ミドルウェア (メリノウールのシャツ)				△	△	○
アンダーウェア (下着)	夏用の吸湿速乾性素材のもの		○	○	○		
	冬用メリノウール素材のもの			△	△	○	○
	靴下各種 (メリノウールなど)		○	○	○	○	○
グローブ (手袋)	夏用グローブ (ナイロン製など)		○	○	○		
	夏用・春秋用防寒用グローブ フリース			△	○	○	○
	冬用グローブ (ウールなど)+オーバーグローブ					○	○
帽子	レインハット、日除け帽		○	○	○		
	冬、春秋用ウール混紡のスキー帽子				○	○	△
	ウール混紡のバラクラバ 目出し帽					△	○
その他 必須装備品	ヘッドライト		○	○	○	○	○
	サングラス		△	○	○	○	○
	オーバーゲーター			△	△	○	○
	ファーストエイドキット		△	○	○	○	○
	水筒+保温水筒 (寒い季節に)		○	○	○	○	○
	ナイフ		○	○	○	○	○
	汗拭き用タオル		○	○	○	○	○
バックパック	バックパック (リュックサック) 各種用途ごとに		○	○	○	○	○
	バックパック用レインカバー		○	○	○	○	
行動用具	国土地理院地形図、登山用地図、コンパス		○	○	○	○	○
	トレッキングポール、ストック		△	△	△	△	△
	エマージェンシーブランケット (非常時に)		△	△	○	○	○
	ヘルメット		火山、岩稜地帯など着用が推奨される地域				
	ツェルト			△	△	○	○
	携帯トイレ			△	△	○	○
	ホイッスル		△	○	○	○	○
登山用携帯発煙筒 (非常時に)		△	○	○	○	○	

※スノーシュー、ワカン、アイゼン、ピッケルなど積雪期装備、ロープなど岩場での装備類は含まない。

※洗面用具、行動食などの食糧品、お金、携帯電話などの一般的な生活用具は含まない。

※テント、スリーピングバック、バーナー、クッカーなどキャンプ用品は含まない。