

装備一覧「計画～登山(日帰り、テント泊、山小屋泊)～下山」

：必要 ：できれば持参 ：必要に応じて(山小屋泊とは、山小屋に管理人のいるところとしています)
これはあくまでも目安ですので自己責任の範囲で変更してください。

だいじょうぶですか？もう一度確認してください。…… 忘れ物がないようにね。詰める順番も大切に。！できるだけ軽いものを選んでください……

装 備	日帰り	小屋泊	テント泊	チェック	備 考
ザック					日帰りの場合で短時間の場合はデイバッグ可 体型にあったもの
					山小屋1～3泊程度の場合は、30～40L 出し入れのしやすいもの
					テント泊1～3泊程度の場合は、50～70L 大は小を兼ねることは避けてください。使い分けが賢明です。
サブザック					重装備の場合は、サブザックで登頂もいいでしょう。効率良く機動性に抜群です。(ピバーク地点まで荷物が多くなりますが……)
ザックカバー					ザックの容量に合わせてご使用ください。できれば、底に穴のあいたものを推奨します。底に雨が溜まってしまったり、風による空気抵抗が多くなり、風船状態では歩行困難となります。
登山靴					登山は、まず歩くことが基本ですね。高価になりますが、外は革製で内側がゴアテックスタイプのもの。足のサイズ(+1cm程度)にあった歩きやすいもので、実際に試履し歩かせてもらい購入してください。店員のアドバイスをお忘れなく。(昔のように靴下をあまり重ねない方が歩きやすいと思います。…私の場合)
軽登山靴					短時間で登れる比較的歩きやすい場合で乾きやすいものをお奨めします。
スパッツ					雨後の泥や露よけには効果あります。もちろん雨や雪・足下に小枝が多いときなどに必要です。
帽 子					夏場や暑いときは、発汗性のいいもの。冬季や寒さが厳しいときは、耳を覆うもの・冬山の場合は、フルフェイスタイプが良いでしょう。つばは広い軽いものをお奨めします。
サングラス					雪山・雪渓をがある場合など紫外線予防に必要です。もちろんUV(紫外線)防止クリームやローションも必要ですね。
ベスト					目的に合わせた収納ポケットのついたもの。
アウター					防風、防寒に適した軽量でコンパクトなもの。
長袖シャツ					ウールやダクロンとの混紡などの山シャツやラガーシャツがお奨めです。
Tシャツ					撥水性があり、保温性の富んだもので速乾性のもの。
ズボン					乾きやすく生地が厚くても、動きやすいもの。(ポリエステル・ウールなど)(綿は、使用しない)
アンダーウェア					撥水性があり、速乾性のものでダクロンウールなど保温性のあるもの。(綿は絶対避けるべし)アンダーウェアは夏用と冬用がありますので注意してね。
防寒着					3000m級では、夏でも気温がマイナスになることがあります。このような場合や冬季での登山の場合ゴアテックス・フリースジャケットなどをお奨めします。
ソックス					厚手のウールのものを使っています。最近足の甲の部分の薄い生地の物もあります。おもに夏山の場合に使っていますが……
着 替 え					雨に濡れたときや、多泊の場合は予備にほしいですね。車にて移動される場合は、一通りの着替えを車の中に備えておくとう便利です。(私は、必ず用意しています。)帰路さっぱりしたいとき
レインスーツ・シューズ					高価ですがゴアテックスのものがいいと思います。
シュラフカバー					高価ですがゴアテックスのものがいいと思います。
傘					コンパクトで軽いもの。ただし、雷に注意。
タオル					汗拭きや、風呂や温泉入浴時の必需品2枚は欲しいですね。
ナイフ					調理が必要なとき。応急処置では、タオルを裂き包帯などにするときには必要ですが、周りの植物などには使用しないこと。ブレードロック式が安全。

装備一覧「計画～登山(日帰り、テント泊、山小屋泊)～下山」

：必要 ：できれば持参 ：必要に応じて(山小屋泊とは、山小屋に管理人のいるところとしています)
これはあくまでも目安ですので自己責任の範囲で変更してください。

だいじょうぶですか？もう一度確認してください。…… 忘れ物がないようにね。詰める順番も大切に。！できるだけ軽いものを選んでください……

装 備	日帰り	小屋泊	テント泊	チェック	備 考
ストック・ステッキ					下山時などの時は、膝や腰の負担を軽減することができます。できれば、ショックアブソーバーの付いたもの。頼りすぎに注意。
テント	・	・			季節場所により使い分ける。できればオールシーズン使用できるもの。また、フライシートや、アンダーシート(ベース・ボトムシート)があると便利です。
シュラフ	・				春・夏・秋用と冬季の2種類を使い分けると良いでしょう。汚れは、柔らかい布で優しく拭き取ってくださいね。水洗いしたときは、乾燥後専用防水スプレーなどで丁寧にコーティングしてください。
マット	・	・			シュラフの下に敷く。小石の多いテノ場では不可欠。保温効果あり
時計・高度計					予測や記録を取るのに必要。最近の時計は、高度計や気圧の変化グラフの付いたものや温度計など付いているものがあります。ただし、バンドは、マジック装着のものがありますが、壊れたり、すぐ取れてしまうことがあるのでベルトロック式をお奨めします。(私は、ヤブコキ移動中無くしたことがあります。ショック！)高度表示板のあるところや、頂上付近で再設定をしておくこと心強いですね。
温度計					できれば持参したいものです。感より実測！
メモ帳など					記録を取るのに必要です。ペンもお忘れなく。防水カバーや鉛筆がセットになった手帳がいいです。大きいものは、取り出しに不便。記録するときには、安全確認してから。移動しながらの記録は、絶対にしないですね。ゴム付きのシャープペンや鉛筆が便利です。
地 図					絶対に持っていくこと。必ず個人で持つもの非常の場合他人のものを当てに はいけません。パーティーでも全員が持つこと。サイズは、国土地理院発行の25,000分の1か50,000の1。
コンパス					できれば地図が透けて見えるもの。せめて頂上に立ったとき地図を広げてそれぞれの地点の確認をすることもっと楽しくなるでしょう。
健康保険証					現在は、各個人別の名刺サイズのカード式に移行されました。無くないよう万全の注意を払ったうえ持参しておくといいでしょう。コピーしたものを携帯するのもいいですが、病院によってはダメといわれることもあります。
ロープ					ツェルトやテント張りの補助やザックに物を縛り付けられる。タオル掛けや物干しにもなります。
ツェルト					簡易テント。雨よけに便利です。2～3名で1個は欲しいですね。
ペーパー					水に溶けやすいもの。ロールペーパーの芯を抜いたものがコンパクトでかつ多用途で使用できます。最近コアレスタイプの物が市販されています。高山帯では、絶対に捨てないこと。(微生物がいいため分解しない。化石になります！。)携帯トイレ袋に収納し、できるだけ持って帰りましょう。
ファーストエイドキット					胃腸薬
					バンドエイド
					頭痛薬・痛み止め
					虫さされ用の塗り薬ほか
					湿布、湿布ホルダーなど
カメラ・デジタルカメラ					紙またはビニールテープなど
					最近大幅に普及してきましたデジタルカメラをおすすめ。！デジカメは、液晶表示器があり便利ですが、電池の消費のほとんど液晶部です。液晶表示をしないで、ファインダーを覗いて撮影すると、電池の交換時間を長くすることができます。美しい山や高山植物など思い出しに……ただし、高山植物は採らずに撮ることを守りましょう。
フィルム・電池					良い場面のおときに無くなってしまうように……予備があればまちがいなし。

装備一覧「計画～登山(日帰り、テント泊、山小屋泊)～下山」

：必要 ：できれば持参 ：必要に応じて(山小屋泊とは、山小屋に管理人のいるところとしています)
これはあくまでも目安ですので自己責任の範囲で変更してください。

だいじょうぶですか？もう一度確認してください。…… 忘れ物がないようにね。詰める順番も大切に。！できるだけ軽いものを選んでください……

装 備	日帰り	小屋泊	テント泊	チェック	備 考
交換レンズ・フィルター					28mmから350mm程度のレンズや、接写できるマクロレンズ、フィルター(PL)など(F値の小さいものがGood)
携帯電話・ラジオ・無線機					携帯電話が一般的。しかし山間部などでは電波状態が悪くつながらないことがあります。電源は、不必要な場合切っておくといいでしょう。(つながらないときは、電源切断のこと。)無線機は、小型軽量で、小電力タイプが良いでしょう。私の場合、アマチュア無線をしているので144MHZ/430MHZ用を持っています。雷が発生しやすいときは、音を小さくして電源を入れておく「ガリガリ」音が入りはやく知ることができます。
ガイドブック					前もって熟読しておくといい。できれば花などのカラー版が良いでしょう。小さくて軽い物。
手袋					ウールをお奨めします。寒いときや鎖場などで威力を発揮します。夏季は、軍手でもいいと思います。
ゴミ袋					スーパーのレジ袋(高圧ポリ製品)など2～3枚持っていればいいでしょう。
ウエストポーチ					私は、あまり使わないが、コンパス・懐中型の高度計・地図・キャラメル・ティッシュペーパーなどすぐ取り出せるもの。
防虫網					おもに夏季登山では、虫さされなどの被害に遭遇することがあります。特に皮膚の弱い方には必需品。
マグライトまたはヘッドライト					最近長時間使用できる発光ダイオード(LED)式の4～6灯用が主流。球式の場合、前もって点灯確認をしておきましょう。電池や球の予備を用意しておくといいでしょう。
ランタン					夏場は夜が短いのであまり使わないが、冬場は絶対必要です。暖房にも兼用できますが換気することをお忘れなく。
ガスコンロ(ラジューズ)					小型軽量のガスコンロがいいですね。
ガス燃料					スケジュールに合わせて用意。
ライター					100円ライターで可。
コッヘルセット					高価ですが、軽量のチタン製を使用。
セラカップ					高価ですが、軽量のチタン製を使用。
スプーンセット・お箸					スプーンの前がホークになったもの。お箸は、割り箸に限る。絶対に持ち帰って処分しましょう。
食料					水を忘れないように。スケジュールに合わせて持参する。山小屋泊の場合は、翌日のお弁当を注文できます。(おおよそ500～1,000円/1食)
非常(予備)食					高カロリーな食べやすいもの(カロリーメイトなど)・コッペパンなど
水タンク					チタン等の匂いのつかない1リットル位のもので、収納しやすい四角形がおすすめ。
アイゼン					冬場は必需品。ワンタッチ式が多くなっていますが、靴に合ったものを選定しましょう。(私の場合、昔ながらの紐止めですが……)雪が少しある場合は、軽アイゼンでも可。
ピッケル・ワカン・スノーシュ					雪山に必要ですが、ピッケルの場合やたら長いものは避けるべき。ブレード・ピックを持った手を下に伸ばしたとき、踝(くるぶし)程度に先端がくる位置の長さ。あまり長いと地面を引きづってしまいます。ピッケルが必要になる急登では必要以上に腕を上げなければならないので危険を伴います。ピッケルとストック(杖)を同じ扱いするのは良くありません。ワカンやスノーシュは、平坦な所では便利です。急斜面や道幅の狭いところでは注意を要します。

Yamajikaze.network 2004.08.11改訂

これはあくまでも目安ですので自己責任の範囲で変更してください。 だいじょうぶですか？もう一度確認してください。…… 忘れ物がないようにね。詰める順番も大切に。！できるだけ軽いものを選んでください…… ではご安全にいつてらっしゃい……山の醍醐味を味わってきてください。楽しかった情報お待ちしております。