

## 日帰り登山持ち物リスト

### 必ず必要なもの

<input type="checkbox"/>	ザック	日帰りだと20L前後くらいがおすすめ
<input type="checkbox"/>	ザックカバー	雨で中を濡らさないように
<input type="checkbox"/>	登山靴	登山は歩くスポーツ。自分の足にしっかりと合うものを
<input type="checkbox"/>	雨具(レインウェア)	雨対策はもちろん防寒具としても
<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ	夕暮れまでに下山する予定でも必須
<input type="checkbox"/>	救急用品	バンドエイドや三角巾、痛み止め薬など
<input type="checkbox"/>	地図	道迷いしないために必須
<input type="checkbox"/>	コンパス	使い方を覚える必要はあるが、道迷いしないために必須
<input type="checkbox"/>	帽子	熱中症や紫外線対策に
<input type="checkbox"/>	タオル	汗を拭いたり首に巻いたり、いろいろ使える
<input type="checkbox"/>	食事(行動食)	エネルギー切れで行動不能にならないように
<input type="checkbox"/>	水(水筒)	夏は気持ち多めに
<input type="checkbox"/>	お金(小銭)	トイレは有料なところもあるので100玉が何枚かあるとよい
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	ゴミを入れる用に密閉できるものがあると吉
<input type="checkbox"/>	携帯電話	緊急時に使う他、カメラ代わりに
<input type="checkbox"/>	時計	アナログでもデジタルでも、防水であることが条件
<input type="checkbox"/>	健康保険証	使いたくはないけど事故や怪我をしてしまった時に
<input type="checkbox"/>	登山計画書	家族、警察、自分用の3枚あると吉
<input type="checkbox"/>	非常食	日持ちがよいものを
<input type="checkbox"/>	防寒具	夏でも山頂は肌寒い、雨具の他にもう一枚あると安心

### あると便利なもの

<input type="checkbox"/>	ストック	特に下りで足腰が楽になります
<input type="checkbox"/>	ツェルト	簡易テント。遭難時の雨風避け、防寒に
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	標高が高くなると紫外線も強くなる
<input type="checkbox"/>	サングラス	紫外線対策、目の保護に
<input type="checkbox"/>	熊よけ鈴	動物避け。近くの登山者に存在を知らせるのにも
<input type="checkbox"/>	電池・モバイルバッテリー	ヘッドライトや携帯電話用に
<input type="checkbox"/>	レジャーマット	腰掛けるときにお尻が汚れなくてすみます
<input type="checkbox"/>	グローブ	肌寒い季節や、手を使う必要があるルートに行くときに
<input type="checkbox"/>	ゲイター(スパッツ)	靴に小石や雨が入るのを防ぐ、ぬかるみの多いルートでも活躍
<input type="checkbox"/>	ポーチ・サコッシュ	サイフや携帯を入れておくと出しやすい
<input type="checkbox"/>	着替え	雨で濡れた時などに
<input type="checkbox"/>	ティッシュ	手や食器を拭いたり
<input type="checkbox"/>	ボディシート	下山後に公共交通機関に乗る前のエチケットで
<input type="checkbox"/>	筆記用具	地図に記録を残したり、山行中のメモに

### 山で料理する

<input type="checkbox"/>	コンロ(バーナー)	山でご飯を作りたい人は必須
<input type="checkbox"/>	ガス缶	作るものによって量を決めましょう
<input type="checkbox"/>	クッカー(コッヘル)	中にコンロとガス缶を収納出来るとコンパクトに収まる
<input type="checkbox"/>	割り箸・カトラリー	山頂でのカップラーメンは最高
<input type="checkbox"/>	コップ	山頂でのコーヒーも最高
<input type="checkbox"/>	ライター	コンロの点火装置が故障したときのために