

登山備品チェックリスト

- ☐リュック
- ☐リュックカバー
- ☐ポセット
- ☐登山靴
- ☐登山杖・トレッキングポール
- ☐雨具（カッパ上下）
- ☐防寒着
- ☐ズボン
- ☐上着
- ☐中着
- ☐下着（シャツ・パンツ）
- ☐靴下（2枚重ね）
- ☐手袋
- ☐帽子（日よけ）
- ☐手拭（日本タオル数枚）
- ☐ハンカチ
- ☐タブレット・パソコン
- ☐スマホ（携帯電話）
- ☐ラジオ
- ☐時計
- ☐GPSロガー
- ☐ヘッドライト
- ☐懐中電灯
- ☐USB充電器
- ☐ソーラーチャージャー
- ☐カメラ・三脚（自撮棒）
- ☐方位磁石
- ☐地図・地図入れ
- ☐携帯道具（万能ナイフ他）
- ☐双眼鏡
- ☐水筒
- ☐予備電池
- ☐行動食（フルグラ・ナッツ類等）
- ☐非常食（ソイジョイ等）
- ☐アミノ酸バイタル
- ☐ポカリ・水・茶
- ☐常備薬（医療品）
- ☐携帯酸素
- ☐サポーター
- ☐目薬
- ☐オロナイン
- ☐アンメルツ
- ☐虫除けスプレー
- ☐日焼け止め
- ☐テーピングテープ
- ☐財布（お金・カード）
- ☐免許証
- ☐健康保険証コピー
- ☐筆記用具・メモ
- ☐サングラス
- ☐めがね（紐、拡大鏡）
- ☐100円ライター
- ☐ろうそく
- ☐洗面用具
- ☐ティッシュ
- ☐ウェットティッシュ
- ☐ゴミ袋
- ☐ビニール袋
- ☐携帯トイレ
- ☐ロールペーパー