

ジャンル	テント泊装備一覧	重要度	備考
歩	ザック	◎	50リットル以上が目安。装備品によって個人差あり
	ザックカバー	○	雨の日はあったほうが◎。使わない場合は、着替えなどが濡れないパッキングが必要
	登山靴	◎	足に合った靴をしっかりと履く
	時計	◎	計画どおり山行が進んでいるのか確認するのに必要
	コンパス	◎	使いこなすには練習が必要
	地図・地形図	◎	山行計画をたてる時点で用意しておきたい
	ポディバッグ(小さめの肩掛け、サコッシュ)	○	行動食や貴重品を入れておくのにとても便利
	トレッキングポール	△	足への負担軽減
	ホイッスル	○	いざというときに自分の居場所を知らせるため
	ヘッドランプ	◎	日没後にトイレに行くときなど、絶対必要
	サングラス	○	山の上の紫外線対策、雪渓歩きにはあったほうが◎
	軽アイゼン	○	初夏の雪渓歩きに必要な場合あり
	熊すず	△	あってもなくても、会うときは会っちゃうよね
	ヘルメット	○	急峻な岩稜歩きでは、上からの落石に備えて
住	テント、ツェルト(ポール、ベグも)	◎	ポールやベグも必ず持って行く
	マット(テント内用)	◎	マットは防寒にもなるので、あるとないとでは全然違う
	テントシート(テントの下に敷く用)	△	あっても水没することもある。テントの耐水性を信じてみる？
	シュラフ	◎	ないと寒くて眠れない。羽毛は軽いけど濡れると保温性↓ 化繊は手入れが楽
	シュラフカバー	△	絶対にシュラフを濡らしたくないときは必要
	サンダル	△	テントからちょっと出かけるときにがあると便利
衣	帽子	○	日差しと小枝などから頭を守ってくれる
	Tシャツ	○	えり付きシャツという選択もあり
	ベースレイヤー	◎	腕が日に焼けるのが嫌なら長袖があったほうが◎
	タイツ、スパッツ、レギンス	◎	サポート機能つきのものもあるけど、ワークマンでいいって人もいる
	トレッキングパンツ	◎	長ズボン汗をかくと歩きにくいので、レギンス&短パンがおすすめ
	靴下	◎	メリノウールだと臭わない
	下着	◎	忘れたら忘れて何とかなるけど・・・
	手袋	○	稜線で強風にあおられると、手指が冷えるのであったほうが◎ 日焼け対策にも
	防寒着(ダウンなど)	◎	夜の山は結構冷えるので必須
	レインウェア	◎	風を通さないもので、防寒具としても使える
食	ゲイター	△	靴に砂利など入るのを防ぐ
	ストーブ、バーナー(火器)	◎	忘れたらすぐ切れないことになるのは間違いない
	ライター	◎	着火装置が機能しないこともあるので忘れずに
	コッヘル	◎	要するに鍋やフライパン
	燃料(ガスなど)	◎	どのくらい残っているかも忘れずにチェック。場合によって予備必要
	コップ	○	コッヘルで代用可
	スプーン、フォーク、箸	○	忘れたら落ちてる木の枝とかで・・・
	飲み物	◎	水、お茶、スポーツドリンクなど、好きな飲み物
	行動食	◎	飴、チョコ、ゼリー、柿ピー、エナジーバーなど。糖分、塩分の補給をしたい
	食料	◎	米、麺などの炭水化物と、タンパク質、食物繊維もほしい。山食は奥が深い
衛生	水筒、プラティバス、ナロゲンボトルなど	◎	温度を伝える水筒は、湯たんぽとしても使える。保温ボトルは1つあると便利
	救急セット	◎	絆創膏、虫刺用軟膏、テーピング、包帯のほか、ハサミやピンセットも
	常備薬	◎	普段から飲んでいる薬のある人は忘れずに
	トイレットペーパー	◎	本来の用途のほか、コッヘルを拭く、ティッシュの代わりなどに使用
	歯ブラシ	○	忘れたらトイレットペーパーと指で何とかしてみる？
	タオル	◎	一枚あると何でも使えて便利。薄手や速乾性のあるものが使いやすい
	汗ふきシート	△	いい汗かいたあとはサラサラになりたいよね
	ウェットティッシュ	△	手って意外と汚れるのよね
	虫よけ対策グッズ	△	蚊取り線香、アロマオイル、虫よけスプレーなど
	日焼け止め	◎	色白は、七難隠すんだよ？
記録、備など	化粧品類	△	100均の小さいボトルに小分けして、軽量、コンパクトに
	生理用品	◎	女子必携！！
	財布(小銭)	◎	お財布わずれと、幕営料が払えないしトイレも使えない。中身も入れてね。
	健康保険証	◎	何かあったときのために
	ラジオ	△	暇つぶしにもなるし、明日の天気も教えてくれる
	ノート、筆記用具	○	コースタイムの記録や、お絵かき、連絡先の交換など
	カメラ	△	素敵な思い出を残したい
	携帯電話、スマートフォン	◎	家族や友人との日常連絡と、救助を呼ぶときに
	充電器	○	携帯、スマホのヘビーユーザーさんは必要
	新聞紙	△	あれば何にでも使える。内容によっては暇つぶしにもなる
予備電池(ヘッドランプ、カメラ用)	○	ヘッドランプの電池、切れると夜トイレに行くの手探り	
予備の靴紐(細引きで代用可)	△	ソールが剥がれてしまったときにも、紐があれば何とかなる	
予備の張り綱(細引きで代用可)	○	非自立式テントの場合はあった方が無難	
テント、マットの補修キット	○	ポールが折れた、エアマットに穴が・・・という事態に備えて	
暇つぶし	△	本とかハーモニカとかスケッチブックとか色々	
ナイフ(マルチツール)	○	調理にも、怪我の応急処置にも、1本あれば何でもできる	