

【ウェア】

- 下着……………吸汗速乾性素材のもの
- 靴下（登山用）……………ウールまたは化繊
- アンダーシャツまたはTシャツ ……吸汗速乾性素材のもの
- パンツ……………伸縮性素材のもの
- 長袖シャツ……………綿より化繊がよい。春秋や高山は厚手を
- 防寒着……………セーター・フリース・ダウンジャケット・ベストなど
- ▲ 替え下着……………パンツやブラジャーも化繊がよい
- ▲ 替え靴下
- ▲ 着替えズボン……………薄手のもの。小屋でも使用できる
- 雨具……………上下（ジャケットとパンツ）。防水透湿性素材
- スパッツ……………雨、泥はね防止
- 帽子……………日除け・雨除け用に。バンダナ、大型ハンカチで代用も可
- ▲ 手袋……………日焼け予防や防寒に。雨用にレイングローブ
- アームカバー
- ▲ サングラス……………雪渓や高山では必要

【登山用具】

- 登山靴……………ミドルカットのもの
- ▲ スtock……………石突き用キャップも
- ザック……………日帰りは20ℓ程度、小屋泊は30ℓ程度のもの
- ▲ ザックカバー……………ザックに合わせた大きさ
- ウエストポーチなど……………頻繁に使う小物の収納に便利。ベストなど個人で工夫
- ▲ 軽アイゼン……………爪の数4～6本（雪渓などで滑り止めに使う）
- 地図……………地形図・登山用地図など
- コンパス（方位磁石）
- ヘッドランプ
- 予備電池……………ヘッドランプ用
- 時計……………高機能腕時計には気圧計・高度計などが装備されている
- 筆記用具……………手帳、ボールペンなど
- カメラ

【行動中の用具】

- 水筒……………日帰りは1ℓ、行程が長いまたは縦走は1.5～2ℓのもの
- ▲ 魔法瓶……………保温・保冷ができる0.5ℓ程度のもの
- カップ
- フォーク・箸・スプーン
- ナイフ……………折りたたみ式で、軽量なもの
- クッキングストーブ……………軽量コンパクトなタイプ。ガスカートリッジ式など
- 燃料……………クッキングストーブ用
- ライター……………マッチでも可。防水に注意
- クッカー……………お湯を沸かすのに便利。カップと兼用
- ▲ シュラフカバー……………山小屋で寝るときも快適。非常用にも使用可能
- スタッパッグ……………荷物を小分けするのに便利。防水性のものを
- カサ……………折りたたみ式のもの。軽量のものがよい
- タオル・ハンカチ……………山用に大きいバンダナや手ぬぐいでも
- トイレトペーパー……………トイレ以外にも使えて重宝。芯を抜いてビニール袋に入れる
- ウェットティッシュ……………化粧落としや汚れふきに便利
- 日焼け止めクリーム・リップクリーム
- 洗面道具・化粧品……………化粧品は小分けの容器に入れる
- ビニール袋・牛乳パック……………ゴミ入れやさまざまに使用
- 細引き……………細いひも。濡れたものを干したり、靴紐が切れたときにも代用
- 洗濯バサミ……………濡れたものを干すときや、下駄箱に靴を入れた際の目印
- 山行計画書

【非常時用品】

- ▲ ファーストエイドキット（パーティーで用意）…P.72とP.80を参照
- 健康保険証……………コピーで可
- ツェルト……………簡易テント
- レスキューシート……………超薄手の保温断熱素材シート。病人、ケガ人を保護するのにも使用
- ▲ ラジオ……………天気予報を聞くため
- ▲ 無線機・トランシーバー
- 携帯電話
- ホイッスル

【食料】

- ▲ 弁当……………昼食時間が十分とれない場合は弁当なしで行動食を多めに
- 行動食……………行動中に少しずつ食べるもの。非常食として日程分より少し余分に持つ
- スポーツドリンク