

衣類(身に着けるもの)

必須	装備	備考
●	シャツ	ウエアはすべて綿以外の機能素材を使用した物
●	ズボン	綿はさけて下さい
●	ソックス	綿以外の厚めの物がおすすめ
●	防寒着	薄手のフリース、軽量ダウンジャケット
●	アンダーウエア	機能性、速乾性の製品がおすすめ
●	雨具	機能素材を使った物(ゴアテックス、その他各種素材)
●	タオル・バンダナ・手ぬぐい	汗拭きや帽子や包帯代わりになります
	着替え	予備(濡れないようにビニール袋などに入れておく)
	スパッツ	雨の時やぬかるんだ道を歩く時に便利、汚れ対策、朝露対策にもなる
	手袋	岩などから手の保護や雨の時の保温、日焼け防止に
	帽子	日差しからの頭の保護や怪我の防止
	サポーター	ひざや足首のサポートによる負担軽減になる

道具類

必須	装備	備考
●	登山靴	防水性のある底のしっかりした物。ハイカットタイプが汎用性がある ハイキング時:ミドルカットの軽登山靴が軽めでおすすめ 高山・縦走時:重いがソールが硬くハイカットの足元が安定する重登山靴がおすすめ
●	ザック	日程や荷物の量に合わせてサイズを選択 10~30L:日帰り4時間程度 30~50L:日帰り~小屋泊まり 50~100L:テント泊縦走
●	ヘッドライト	山の日暮れは早いので日帰りでも携帯すること。 2個持っているとなお良い
●	行動用水筒	すぐに飲める位置に携帯できるようにペットボトルホルダーを利用すると良い
●	食料	当会ではあまり長い時間をとらないので手軽に食べれるもの
●	行動食	歩きながら食べられる補給食(チョコ、飴、せんべい、ナッツ…)
●	地図	山と高原地図、山行ガイドのコピー、国土地理院の2万5千分の1など
●	コンパス	使えるように日頃から練習すること
●	携帯電話	もはや日常的に必要、下山連絡は下りたらすぐのこと
●	ビニール袋	使い道多数
●	登山計画書	下山連絡先は必ず決める、登山ポスト用に1枚余分に持っていく
●	健康保険証	怪我時に必要なので必ず持っていく
●	筆記用具	記録、費用計算などに必要
●	身分証明書・運転免許証	必ず持っていくこと
△	GPS	現在地が把握出来るので便利
△	腕時計	登山では時間管理が重要
	ザックカバー	雨の時のザックにかけるカバー、濡れるとザックは重くなる
	ストック	登山補助になり、 膝への負担を3割軽減 。重装備時にはダブルストックで
	コンロ・燃料	日帰りでもゆっくり登山でコーヒーを入れたりカップラーメンを食べたり
	防水バック	濡れて困る物用
	ロールペーパー	水に溶けるので環境にやさしい
	サブザック	アタックザックに使うと便利、ポシェットなども可
	ビニールシート	使い道が広いので持っておくと便利
	予備の靴ひも	切れた時の代替、また色々な物を縛る時にも使える

非常・緊急

必須	装備	備考
●	ファーストエイドキット	絆創膏・消毒液・ガーゼ・包帯・予備薬(胃腸薬、頭痛薬、かぜ薬、他)などを一セットにしておく。
●	エマージェンシーブラケット	緊急ビバーク用、最近は ブランケットタイプ 、 寝袋タイプ などもある
●	ビニールテープ	補修用やマーキング、固定など幅広く使える
●	針金	補修・固定など幅広く使える
△	非常食	余分に1日以上以上の予備食を持っておく。日持ちして軽くてコンパクトな物がおすすめ。遭難時に飴、コンデンスミルク、マヨネーズなどで飢えをしのご生還した例は多数あり
△	ツェルト	緊急時のテント替りや体調の悪い人ややケガ人が出た時に使用
	電池(予備)	ライト、GPS、ラジオ、カメラなどで使用する予備電池
	眼鏡(予備)	普段コンタクト・めがねを使用している方
	ライター	バーナーの火がつかない時、緊急ビバーク時など
	細引きロープ	巻いて固定したり、危険箇所での確保、ツェルト張り時
	ローソク	マッチやライターが必須
	SOSホイッスル	遭難時に自分の位置を知らせる

小物類・あると便利なもの(季節によって必須なもの)

必須	装備	備考
	ラジオ	気象の変化などの情報が聞けるため、宿泊山行時に重宝する
	カメラ	山岳景色や楽しい登山シーンを記録に残すために。山行タイム用に
	サングラス	紫外線や砂ぼこり、枝などからの目の保護や疲れを軽減
	傘	登山口までの移動中や宿泊地周辺の散策で
	レストマット	休憩時に腰を下ろすときに利用
	七徳ナイフ、ツールナイフ	いろいろなツールが揃っているので色々な場面で使えるが、多機能だと重くなるので用途に合わせて持参すること
	携帯トイレキット	トイレの無い山での環境保護に
	テルモス	真夏は冷たい飲料用、冬場は温かい飲料用
	貴重品袋	貴重品をまとめておくのに便利、防水が望ましい
	日焼け止め	夏場の紫外線カットや冬山の紫外線は脅威
	虫除け	初夏～初秋にかけては虫が多い。特に東北方面の山は必須。
	熊よけ鈴	熊と遭遇しないよう自分の位置を知らせるため