

標準的な夏山日帰り登山を想定した基本的な必須装備。山行内容によって装備は増えます。

#### ウェア類

長袖シャツ	速乾性素材 日焼けやケガ防止のために長袖が望ましい
パンツ（ロング）	速乾・ストレッチ素材
アンダーウェア	化繊、ウール等
靴下	化繊、ウール等
防寒着	化繊綿・ダウン等のインシュレーションウェアやフリース等
雨具	防水透湿素材、上下セパレートの登山用
帽子	つば付き、日差しを遮るもの
サングラス	山の日差しは強い
手袋	手先の保護、保温 雨天用に、レイングローブや薄手のゴム手袋もあると便利
着替え	アンダーウェア、シャツ、パンツ、靴下等一式 防水対策をしっかりと

#### 装備その他

登山靴	足に馴染んだもの 経年劣化による靴底の剥離が起きるので、登山前に確認を
ザック	日程に合わせた、適切な容量を選択
水筒	行動時間や水場の有無等に応じた容量を選択
ヘッドランプ （予備電池必須）	予備電池含めて、日帰りでも必須
地図	ハンディGPSやスマホのアプリも便利ですが、基本は紙の地図
コンパス	地図とセットで 使い方を事前に練習
携帯電話 （予備バッテリー）	山中での情報収集や緊急時の通報用 予備バッテリー等、電源の確保を確実に
時計	
タオル	なにかと便利
行動食	食べやすく、高カロリーなもの
日焼止め	山の日差しは強い

#### 非常用装備等（万が一に備えて）

笛	緊急時のコール用
ファーストエイドキット	応急処置の勉強も重要
常備薬	持病がある方は特に重要
ツェルト	ビバーク（緊急露営）に備えて 休憩時の防風用にも使えます
レスキューシート	非常時の保温用
非常食	軽くコンパクト、そのまま食べられて高カロリーなもの
健康保険証	万が一、病院搬送された際に必要
登山計画書（控）	同行者の連絡先などを、パーティ内で共有