

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（緊急露營）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