



持ち物（四季の軽登山に必要な装備と食料）

●ロングトレイルなど里道歩きの場合は不要な装備があります

日帰り登山、ハイキング、山小屋利用の宿泊登山に必要な装備です。装備食料は軽量化に工夫してコンパクトにまとめます。全部ザックにつめます。

シャツ・ズボン・下着・靴下・フリースなどの防寒具・カッパ・折りたたみ傘・帽子・手袋・トレッキングシューズ・ザック・水筒・ヘッドランプ・サングラス・時計・筆記具・健康保険所・ちり紙・タオル・お金・ライター・持病薬・行動食（お弁当）・非常食・杖（ストック）・軽アイゼン（雪道用）・携帯電話・スパッツ・カメラ・地図・磁石・登山計画書・レスキューシート

シャツ・ズボン	市販で伸縮性のある衣類がお勧め。厚手の綿製品は汗や雨でぬれた時に乾燥が困難で伸縮性が無く歩行に悪影響が出て体力消耗も激しい。冬はウールと化繊の混紡が濡れたときなどに暖かい。
下着	夏なら速乾性に優れ着干のできる化繊製品がよい。標高の高い登山では荒天対策で保温性の優れた下着を着用する。綿の下着は下界ではさわやかだが、速乾性に乏しく登山向きではない。冬は保温性に優れたウール混紡がよく利用され、人気が定着しているが、最近では新素材で保温性に優れたアンダーウェアがある。
靴下	足の保護を兼ねる厚手の靴下が1セットあればよい。
防寒具	夏でも標高が高い日本アルプスや北海道の山では、フリースなどの防寒着を持参する。
カッパ・傘	上下分割タイプの雨具を準備する。素材は汗を通すが雨を通さないゴアテックス素材がいいが価格が高い。傘は登山には適さないが、アプローチに便利。
帽子	熱中症や日焼け防止、木の枝や岩角から頭を守ったり、冬は防寒として使います。夏は後頭部を直射日光から守る対策も必要。
手袋	夏は軍手、冬はウールが入った厚手のものがよい。スキー用でもよい。
トレッキングシューズ	コースは全コース10km以上の長距離歩行です。トレッキングシューズは足首をソフトに包み捻挫防止や疲労防止など、安全靴の機能を備えるのでおすすめします。
ザック	日帰りには20～30リッター、小屋泊まり登山には30～40リッターの容量。
杖	市販しているストックが伸縮して便利。ダブルストックの使い方を習得すれば、4本足になり安定歩行が可能。体力の消耗が軽減できるので、体力がもうひとつの方にお勧め。アイゼンなしの雪道歩行にも効果的。杖はついて歩かず漕いで歩く感覚を習得しよう。
軽アイゼン	夏山雪渓・冬の低山歩きが目的なら、フリーサイズで、登山靴の靴底形状を選ばない4～6本爪タイプを推薦。
スパッツ	靴の中に石ころや雪が入らないように付ける保護具。スノーハイイクで必需品。
地図・磁石	1/2万5千・1/5万 コースタイム記入の登山地図もある。「ロマンの道」では不要
登山計画書	ロマンの道なら事前手渡しのマップをご持参下さい
持病薬	健康保険証もご持参下さい
カメラ	小型軽量タイプを準備して、ザックの総重量を低く抑えます。
行動食（昼食）	水がなくても食べやすいお菓子、パン、チョコ、ヨウカン・乾燥果物などで工夫したい。日帰りはおにぎりでもよい。催行地準備のお弁当が可能な場合はご利用下さい。
非常食	チョコ、アメ、乾燥果物など保存がきき、水が無くても食べやすいものを少々。エネルギーになりやすい糖分の多いものがよい
水筒	夏は水用（1.5～2リットル）冬は温水用（約0.8リットル）を準備します。夏は熱中症対策としてスポーツドリンクなどで塩分補給が必要です。