

■携行品リスト「4月27日 岩殿山 携行品リスト（無雪期）」

品名	特徴など	◎必要物 △便利物	ご本人 チェック
登山靴	3シーズン用登山靴で定価2万5千円相当以上の物が防水性もよくソールもしっかりしています。 ※登山靴の底がはがれる事故が多発しています。半年使用していない靴や購入後3年経っている靴は、必ず出発前に6時間は履いて歩き、靴底剥離がおきないか靴底のチェックをしておいてください。	◎	
靴下	登山専用の靴下をお使い下さい。	◎	
雨具	防水透湿性の上下別セパレート型がベスト、ゴム製品やポンチョ式は不可。	◎	
ザック	荷物を全部入れても約5ℓ くらい余裕のある30ℓサイズ前後をお選び下さい。	◎	
水筒	1～1.5リットル程度の物。保温性が良くサーモスも便利です。	◎	
帽子	ハットかキャップは必ず用意して下さい。強風用にキャップ止めが便利。 寒い日であれば耳まで覆う防寒用帽子が役に立ちます。	◎	
手袋	速乾性のインナー用手袋、雨に備えてレイングローブを用意してください。	◎	
下着	重要な装備の1つです。登山用の吸水拡散性のある物が良く綿製品は不可です	◎	
中間着	転倒時のケガ予防のためにも、登山用長袖中間着をお勧めいたします。	◎	
長ズボン	縦横に膝が楽に動かせる伸縮性と吸汗性と速乾性のある登山用パンツが良い、綿のパンツやジーンズは不可です	◎	
防寒具	天候が崩れると日中でも冷え込みます、必ずご用意下さい。	◎	
ヘッドランプ	必需品です。必ず電池の残量のチェックをして下さい。（予備電池必要）	◎	
常備薬	かぜ薬・胃腸薬・整腸剤・キズ薬・乗り物酔い止め・湿布薬・頭痛薬・持病の薬などの中で、ご自分に必要な薬をご持参下さい。	◎	
軽食類	非常食・行動食（好きなものでかさばらず腐敗しにくい物）登山中の体力維持に効果的で疲労を軽減できるサプリメントはオススメです。	◎	
備品①	防虫薬・携帯電話・ライター・地図・コンパス・時計・旅程表・現金・健康保険証・ビニール袋（ウェアや装備の防水用）・ナイフなど	◎	
備品②	カメラ・タオル・トイレトペーパー・日焼け止め・防虫ネット・防虫スプレー	△	
ザックカバー	ザックへの雨の浸入や汚れの付着をある程度防ぎます	△	
スタッフバック	ザック内の荷物の仕分けに便利です、防水加工の物は濡れを防ぎます。	△	
ストック	歩行時(特に下山)に、膝への負担を軽減する、あれば便利な物です。	△	
ツェルト	歩行中のアクシデントに備え風雨等から身を守るものです。	△	
レスキューシート	防風防寒性を持つアルミ蒸着シート。1回使い捨てですが、効果有。	◎	
コロナ対策品	除菌スプレー・サージカルマスク複数枚をご自身の判断でご持参ください	△	

登山において携行品はご自身を守るために特に重要となります。上記◎については今回の山歩きで必需品です。必ずお持ち下さい。

※登山に必要な道具ばかりですが、重すぎる食料品は不要です。

天候が悪い場合もあります、食事は小分けにして食べられる物をお勧めします。

貴重品・壊れ物をお持ちになるのはご遠慮下さい。

万が一、紛失・破損等の事故が発生した場合、当団体は責任を負いかねます。