

登山ハイキング標準装備リスト

本表は標準リストであるので、山行地区や季節、難度レベルなどで随時調整すること

ウェア	ハイキング	夏山	冬季	摘 要	生活用具	ハイキング	夏山	冬季	摘 要
長袖シャツ	◎	◎	◎	夏は吸汗性、冬は保温	ティッシュ	◎	◎	◎	トイレトペーパー可
半袖シャツ	○	○		夏山は日中の尾根歩きなど	タオル	◎	◎	◎	
ズボン	◎	◎	◎	冬季は厚地のタイプ	洗面用具		△		宿泊の場合
着替え	◎	◎	△	宿泊、入浴の場合は必携	虫よけ	△	◎		(地区によりヒル避け)
靴下	◎	◎	◎		日焼け止め	△	◎	◎	
防寒具	△	◎	◎	フリースなど 雨具で兼用も	リップクリーム	◎	◎	◎	
ウィンドブレーカー	△	△	△	雨具兼用も	緊急対策用品	◎	◎	◎	個人装備 下記参照
帽子	◎	◎	◎		エマージェンシー		○	◎	
手袋	◎	◎	◎	ハイキングは軍手可	救急薬品類	◎	◎	◎	個人装備 下記参照
行動用具					健康保険証	◎	◎	◎	コピー
登山靴	△	◎	◎	足首が隠れるタイプ	非常食		◎	◎	菓子パン、乾燥果実、チーズ
トレッキングシューズ	◎				遭難保険証書		◎	◎	
スパッツ	△	◎	◎						
ストック	◎	◎	◎						
サブザック		△	△	宿泊の場合					
スタッフバック	○	○	○						
ビニル袋	◎	◎	◎	ゴミ入れなど					
雨具	◎	◎	◎	上下セパレート ゴア					
ザックカバー	△	○	○						
傘	○	○	△	折畳					
水筒	◎	◎	◎	1-2リットル ペットボトル					
テルモス	◎	◎	◎	500cc 金属製					
ヘッドランプ	△	◎	◎	予備電池					
ナイフ		○	○	小型多用途					
ホイッスル		△	△						
コンパス		○	○	時計内臓も可					
地図	△	◎	◎	25000地図 防水袋					
高度計		△	△	時計内臓					
バンドナ	○	○	○						
サングラス	○	○	○						
カメラ	△	△	△						
時計	◎	◎	◎						
筆記用具	◎	◎	◎						
コース資料	◎	◎	◎	防水袋に入れる					

本表は山と溪谷社刊：山の便利帳2011を参照して作成