


















































# 登山必需品リスト

不…今回は不要、日…日帰り、小…小屋泊、テ…テント泊

	日帰りザック 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		大型ザック 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ザックカバー 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		小型ザック 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	登山靴 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		レインウェア 上着 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		レインウェア パンツ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ヘッドライト 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	携帯電話 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		予備バッテリー 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ストック 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		傘 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	腕時計 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		登山計画書 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		2万5千分の1 地図 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		コンパス 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	お金 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		登山地図 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		マスク 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		モスクート ネット 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	筆記用具 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		カメラ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ゲーター 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		細引き紐 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	コンタクト レンズ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		メガネ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		薬・救急用品 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ウェット ティッシュ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	保険証 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ホイッスル 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		日焼け止め 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		カイロ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	ビニール袋 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		エマージェンシー シート 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		熊鈴 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		GPS 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	割引等 チケット類 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		テーピング テープ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		乾電池 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		小型ポーチ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	ポイズン クリーナー 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ハイドレーション 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		トイレット ペーパー 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		アミノ系サプリ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	食事 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		おやつ (行動食) 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ペットボトル 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		予備食 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	非常食 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>						



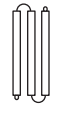












## 登山あると便利リスト

不…今回は不要、日…日帰り、小…小屋泊、テ…テント泊

	サングラス 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		音楽プレーヤー 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ツェルト 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		大型ごみ袋 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	ティッシュ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		三角巾 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ガス缶 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		バーナー 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	クッカー 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ジェットボイル 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		カトラリー 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		テルモス水筒 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	嗜好品 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ナルゲンボトル 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ウォーター キャリア 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		座布団 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	刃物 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ライター 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		お風呂セット 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		着替え 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	サンダル 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>

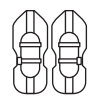


## テント泊リスト

不…今回は不要、日…日帰り、小…小屋泊、テ…テント泊

	テント本体 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		フライシート 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		テントポール 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		グラウンドシート 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	ペグ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		マット 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		銀マット 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		細引き紐 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	シュラフ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		シュラフカバー 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		厚手靴下 (睡眠時使用) 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ランタン 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
	歯ブラシ 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		耳栓 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		枕 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>











## 特殊リスト

不…今回は不要、日…日帰り、小…小屋泊、テ…テント泊

	スノーシュー 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		アイゼン 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		ヘルメット 不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>		不 <input type="checkbox"/> 日 <input type="checkbox"/> 小 <input type="checkbox"/> テ <input type="checkbox"/>
---	---	---	---	---	--	--	---

# 身につけるものリスト

不…今回は不要、日…日帰り、小…小屋泊、テ…テント泊

 肌着 (メッシュ) 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 肌着 2 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 Tシャツ 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 シャツ 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 ダウン 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 フリース 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 アウター 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 登山用下着 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 靴下 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 靴下 (メッシュ) 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 タイツ 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 パンツ 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 キャップ 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 ハット 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 ニット帽 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 タオル 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 手袋 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 オーバー ミトン 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 サポーター 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 ネット ウォーマー 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	 フェイスマスク 不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	不 日 小 テ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

## その他メモ

---



---



---



---



---



---



---



---



---