

	日帰り ライト (3時間程 度)	小屋泊 ライト (1日あたり 3時間程度)	日帰り 小屋泊 標準	テント	残雪期 登山	
ザック	◎ 何でも可	◎ 何でも可	◎	◎	◎	普通のリュックでも可能。専門のザックだと楽。
ザックカバー			◎	◎	◎	雨天に備え、ザックカバーは必須。Amazonなどで500円位で買える。
登山靴	◎ スニーカー可	◎ スニーカー可	◎	◎	◎ (断熱材入り仕様)	専門店で購入をオススメ。セール品でOKだが、必ず試しあきすること。(靴で苦労したことないなら、ネットでもOK。) 基本的に、ゴアテックス素材のもの。10000以上はかけたいかな。山域によってはスニーカーでOK
コンディショニングタイ	○	○	○	○	○	cwx c3fitなどの、スポーツ用タイツ。あると楽。単に防寒ならヒートテックでも。
帽子	◎	◎	◎	◎	◎(冬用)	何でもOK。動き安くムレなければ。
サングラス	◎	◎	◎	◎	◎ゴーグル	なんでも可。
日焼け止め					◎	必要な人は。
アウター	◎	◎	◎	◎	◎	化織のもの。
長袖シャツ	◎	◎	◎	◎	◎	基本、重ね着で、温度調節します。
Tシャツ	◎	◎	◎	◎	◎	
トレッキングパンツ	◎	◎	◎	◎	◎	スポーツ用なら、だいたいOK。(化織)
アンダーウエア	◎	◎	◎	◎	◎	化織の楽な下着で。
フリース ライトダウン	◎	◎	◎	◎	◎	防寒着は必須。イワサは、ミズノのフリース、ユニクロのウルトラライトダウン。
ソックス	◎ 靴による	◎ 靴による	◎	◎	◎	厚手の靴下。薄いと靴ズレ起こす。スキー用でも。イワサは、ダーンタフ。
グローブ	◎	◎	◎	◎	◎(冬用)	何でも可。軍手でも可。(軍手だと濡れると悲惨だけど)
着替え		○	○	○	○	下山後に、温泉とか行くなら。
レインウェア	◎ 簡易的で	◎ 簡易的で	◎	◎	◎	防水、透湿性のあるもの。作業着屋での購入もあり。最悪の場合、これで、土砂降りの中を歩く可能もあるので。作業着屋さんなら5000円くらい。1着はイワサ予備あり。山域次第では、傘+簡易的なものでも可。
スパッツ					◎	泥よけ。なくても可。(山域によって、必要)
タオル	◎	◎	◎	◎	◎	何でもいいから、2枚くらい。緊急時にガーゼ代わりにも使う。
ナイフ						パーティーに1つあればOK。
テント				◎		山岳テント。岩佐は2人用持ってる。
シュラフ				◎		テントの場合必要。アマゾンとかで1000円位のでもOK。安いと重い。5°C以上対応のもの。
シュラフカバー		◎	◎			泊まりの場合、コロナ対策で、必須。
マット				◎		テントの場合、必要。テント内で地面に敷くやつ。アマゾンとかで2000円位。岩佐予備あり。
時計	◎	◎	◎	◎	◎	腕時計なら何でも
地図	◎	◎	◎	◎	◎	ヤマケイオンラインで計画できる。アプリのYMAPも併用したい。イワサ用意可能
コンパス	◎	◎	◎	◎	◎	100均でOK
健康保険証	◎	◎	◎	◎	◎	
ツェルト	◎	◎	◎	◎	◎	エマージェンシーシートでも可。緊急時の保温シート。イワサ用意可能
ファーストエイドキット	◎	◎	◎	◎	◎	バンドエイド、薬、など。
携帯電話	◎	◎	◎	◎	◎	
ゴミ袋	◎	◎	◎	◎	◎	基本的に、ジップロック。
ヘッドライト	◎	◎	◎	◎	◎	ホームセンターで1000円位のもので十分。軽いものがいい。日帰りなら100均のLEDライトでも可
予備電池	○	○	○	○	○	ヘッドライトの電池、モバイルバッテリー
マグカップ、食器	◎	◎	◎	◎	◎	軽くて耐熱OKなやつ。はしこか忘れずに。最悪、使い捨ての紙皿でOK
行動食	◎	◎	◎	◎	◎	質量あたりのカロリーの高いものがオススメ。カントリーマアム、ようかん、ナツツあたり。あと、お菓子。
水筒	◎	◎	◎	◎	◎(保温)	ペットボトルでなんとかなる。
アイゼン ピッケル					◎	