

	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、必ず試しばきすること。(靴で苦勞したことないなら、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ツ	○	○	○	○	◎	cwx c3fit などの、スポーツ用タイツ。 があると楽。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	◎	◎	◎	◎	◎	化繊のもの。 基本、重ね着で、温度調節します。
長袖シャツ	◎	◎	◎	◎	◎	
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。(化繊)
アンダーウエア	◎	◎	◎	◎	◎	化繊の楽な下着で。
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。
レインウエア	◎ 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円位のものでOK。 安いと重い。5℃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。軽いものもいい。 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。はしとか忘れずに。 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、ナッツあたり。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					◎	