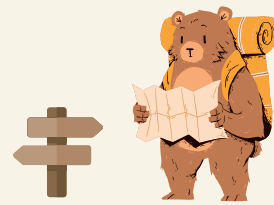


☒ 持ち物チェックリスト



基本装備

必要に応じて持っていく

☐ レインウェア	☐ 除菌シート	☐ 着替え
☐ ザックカバー	☐ タオル	☐ 防寒具
☐ ヘッドライト	☐ 現金	☐ 手袋
☐ 登山地図	☐ 帽子	☐ トレッキングポール
☐ コンパス	☐	☐ ゲイター
☐ 登山計画書	☐	☐ 日焼け止め
☐ 飲料	☐	☐ サングラス
☐ 食料	☐	☐ モバイルバッテリー
☐ 行動食	☐	☐ 電池
☐ ゴミ袋	☐	☐ バーナー
☐ 健康保険証のコピー	☐	☐ コッヘル
☐ スマートフォン	☐	☐ カトラリー
☐ 応急処置セット	☐	☐ トイレットペーパー
☐ 常備薬	☐	☐ レジャーシート

テント泊

小屋泊

あると便利なもの

☐ テント	☐ 耳栓	☐ カメラ
☐ 寝袋	☐ 歯ブラシ	☐ 自撮り棒
☐ シュラフカバー	☐	☐ 折りたたみ傘
☐ マット	☐	☐ 浄水器
☐ まくら	☐	☐ 筆記具
☐ ランプ	☐	☐ エマージェンシーシート
☐ サンドル	☐	☐ 虫よけ
☐ コンパクトダウン	☐	☐ 携帯トイレ
☐ テントシューズ	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

その他

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

空欄を設けていますのでご自身で必要なものを追加しカスタマイズしてお使いください