

縦走登山装備チェックリスト【春～秋シーズン用】

カテゴリー	チェック	アイテム	必須or任意	備考
衣類	<input type="checkbox"/>	レインジャケット・パンツ	必須	防水・透湿性あり
	<input type="checkbox"/>	長袖シャツ	必須	吸汗速乾・日焼け防止
	<input type="checkbox"/>	長ズボン	必須	ストレッチ性あり
	<input type="checkbox"/>	薄手ダウンまたはフリース	必須	朝晩の冷え対策
	<input type="checkbox"/>	速乾性Tシャツ	必須	行動着として
	<input type="checkbox"/>	速乾性アンダーウェア	必須	-
	<input type="checkbox"/>	靴下(予備含む)	必須	厚手・薄手の選択可
	<input type="checkbox"/>	帽子	必須	日除け
	<input type="checkbox"/>	薄手の手袋	任意	寒さ・擦り傷対策
装備	<input type="checkbox"/>	登山靴	必須	防水・グリップ性重視
	<input type="checkbox"/>	バックパック(40～60L)	必須	-
	<input type="checkbox"/>	ザックカバー	必須	雨対策
	<input type="checkbox"/>	トレッキングポール	任意	膝の負担軽減
	<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ	必須	予備電池も忘れずに
	<input type="checkbox"/>	地図・コンパスまたはGPS	必須	-
	<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	必須	-
	<input type="checkbox"/>	行動食(ナッツ・バーなど)	必須	-
	<input type="checkbox"/>	水(2～3L)	必須	ハイドレーションやボトル
	<input type="checkbox"/>	調理道具(バーナー・ガスなど)	必須	食事用
	<input type="checkbox"/>	食料(昼食・非常食)	必須	-
	<input type="checkbox"/>	救急セット	必須	-
	<input type="checkbox"/>	エマージェンシーブランケット	任意	緊急時用
	<input type="checkbox"/>	トイレ用ペーパー	必須	防水袋に入れて持参
<input type="checkbox"/>	ゴミ袋	必須	-	