登山用持ち物表

	☑	装備	備考
1.身に着けて登山するもの		登山靴	
		靴下	化繊やウール
		ウェアー	陽気にふさわしい服、重ね着で。速乾性素材が望ましい
		ズボン	
2.持ち物		雨具	上下セパレートタイプ
		水筒　水	ペットボトルなら 2 本分(1000m)
		行動食	登山中に食べるおやつ　甘味・塩味・バランスよく
		ヘッドライト	明るさを確認しましょう
		防寒着	ダウンジャケットやフリーズ・セーターなど
		帽子	防寒用と陽射し除け用
		手袋	手にぴったりするタイプが良い・軍手も可
		手ぬぐいやタオル	汗ふき用。
		ティッシュ	トイレ用・エチケット袋と一緒に
		カップ	お茶用
		初日のお弁当	
		温泉セット	水着・タオル・
3.コロナ対策		マスク	登山中は外しますが交通移動中などに。
		手指消毒用	除菌シート・アルコールジェルなど
4.あると便利なもの		保温ボトル	温かい飲み物にほっと!
		ネックゲイター	首を暖かく防寒対策
		トランプや UNO	カードゲーム
		ちょっとお酒	小屋で! 温泉で♡
		ビニール袋	なにかと便利!