

チェック	持ち物	備考
《絶対必要な装備》		
	リュック(25-30L)	30Lが良いと思います。
	レインウェア	ゴアテックス等のセパレートタイプ
	トレッキングシューズ	ゴアテックス仕様推奨、ミドル～ハイカットの足首を覆えるものが良い
	ヘッドライト	電池の交換忘れずに
《できればほしい装備》		
	リュックカバー	雨の時に中の荷物を守ります。(リュックについている場合は不要)
	スパッツ	私的には絶対必要
	トレッキングポール	伸縮できるやつ推奨
	ウエストポーチ等	すぐにお金やスマホを取り出せるものがあると便利
《服装》		
	帽子	日差しが強いので必須！
	速乾性のシャツ	半袖・長袖は特に指定なし。速乾性のもの。綿は乾きにくいので避ける。
	ウィンドブレーカー等	レインウェアがゴアテックスなら併用可
	動きやすいパンツ	ジーンズはやめたほうが良い。それならジャージのほうが良い。
	厚手の靴下	足を保護するクッション性のあるもの。汗を吸い取ってくれるもの。
	手袋	軍手で大丈夫。初日が雨の場合もあるので、必ず替えも用意する。
	防寒具	セーターやフリース、ダウン等。
	ニット帽	防寒用。耳めっちゃ寒くなります。
	ネックウォーマー	防寒用。マフラーはやめましょう。
	レギンスやタイツ	防寒用。スポーツタイツなどサポート的なものもあります。
《その他の持ち物》		
	飲料水	1.5-2L程度。私的には500mlの水・スポーツドリンク2本の1.5L。
	必要なご飯	私の場合は1日目の朝ごはんとお昼ご飯
	行動食	登山中のエネルギー補給に。私の場合は、飴/干し梅/チョコ/カロリーメイト
	日焼け止め	絶対塗ってください！やばいです！
	リップクリーム	普通のリップじゃなくてUVカットのもの！
	タオル	3本くらい。使わない分はビニールやジップロックに入れて濡れないようにする。
	ポケットティッシュ	普通にティッシュ。温度差で結構鼻出ます。
	トイレトペーパー	大量に紙が必要な何かが起きたとき用/芯を抜いてつぶして、ジップロックなどに入れる。
	救急道具	応急処置用に絆創膏や消毒液を。ガーゼやキズパワーパッドもあると良い。
	エマージェンシーシート	1個は持っておいたほうが良い。極寒の日にあたると本当に凍えます。
	マスク	下山時の砂埃用。
	常備薬	頭痛薬・胃薬・アレルギーの薬等必要なものを
	ウェットティッシュ	水がないので手を拭いたりする
	ボディシート	汗などを拭けるボディシートがあると良い
	メイク落としシート	水がないのでシートタイプのメイク落とし。メイク無しでも日焼け止めを落とす。
	化粧品	メイクする方は軽いメイク道具を。
	ナプキン等	急な生理にご注意を！
	ビニール袋	ごみは自分で持って帰りましょう。
	着替え(予備)	登山服を着替えなきゃいけない場合の着替え(濡れないように袋や圧縮袋に入れておく)
	小銭	100円玉で10枚くらい。トイレで使う。
	旅費	山小屋の宿泊費や食事代。なんでもかんでも富士山価格なので多めに持っていく。
	健康保険証	コピーしたものをもっていくと紛失時に安心
	充電器	電源無いので充電器があると良いです
	耳栓	私は音楽聞くのでイヤホンだけです。
《もし必要であれば》		
	下山後の着替え	そのままの服で帰りたくない時は下山後の着替えを用意
	サンダル	足の解放感は半端ない
	温泉セット	お風呂に寄ってから帰る場合はその準備を