

## 持ち物チェックリスト

忘れ物は大丈夫ですか？

登山前日までにチェックリストで確認しましょう。

### 必ず携行するもの

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 半袖シャツ                         | <input type="checkbox"/> 長袖シャツ                       |
| <input type="checkbox"/> 防寒具<br>(フリース、セーター、ダウンジャケットなど) | <input type="checkbox"/> トレッキングパンツ                   |
| <input type="checkbox"/> 登山靴                           | <input type="checkbox"/> レインウェア                      |
| <input type="checkbox"/> 帽子                            | <input type="checkbox"/> 靴下                          |
| <input type="checkbox"/> ザック                           | <input type="checkbox"/> 手袋                          |
| <input type="checkbox"/> 地図                            | <input type="checkbox"/> ヘッドランプ                      |
| <input type="checkbox"/> 食糧                            | <input type="checkbox"/> 時計                          |
| <input type="checkbox"/> 常備薬                           | <input type="checkbox"/> 水(最低1リットル以上)                |
| <input type="checkbox"/> 手ぬぐい・スポーツタオル                  | <input type="checkbox"/> ゴミ袋                         |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話                          | <input type="checkbox"/> ジッパー付きビニール袋<br>(携帯やカメラを入れる) |

### あると便利なもの

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 着替え(下着、Tシャツなど)     | <input type="checkbox"/> スパッツ      |
| <input type="checkbox"/> ザックカバー             | <input type="checkbox"/> ストック      |
| <input type="checkbox"/> サングラス              | <input type="checkbox"/> マスク       |
| <input type="checkbox"/> 日焼け止め              | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 救急セット(絆創膏、テーピングなど) | <input type="checkbox"/> 携帯酸素      |
| <input type="checkbox"/> 携帯カイロ              |                                    |

memo