

富士登山の服装・装備 持ち物リスト

check	品名	摘要	重要度
<input type="checkbox"/>	ベースレイヤー	速乾性のシャツ。汗を吸い乾きにくい綿のTシャツは避ける	★★★
<input type="checkbox"/>	ミドルレイヤー	長袖シャツ、フリース、パーカー、ダウン	★★★
<input type="checkbox"/>	アウターレイヤー	撥水性、防水透湿性素材のものがベター。雨具と兼用でもOK	★★★
<input type="checkbox"/>	雨具・レインウェア	アウターレイヤーと兼用でもOK	★★★
<input type="checkbox"/>	トレッキングパンツ	伸縮性素材の動きやすいものがベター	★★★
<input type="checkbox"/>	タイツ	ショートパンツに合わせるなら機能性タイツ	★★
<input type="checkbox"/>	トレッキングシューズ	足首を覆うミドルカット、ハイカットがおススメ	★★★
<input type="checkbox"/>	靴下	吸汗・速乾性機能のある厚手の登山用靴下がおすすめ	★★★
<input type="checkbox"/>	帽子	キャップよりもツバの広いハットの方がおすすめ	★★★
<input type="checkbox"/>	手袋	岩場・溶岩帯を登るときの手保護&日焼け防止にも	★★
<input type="checkbox"/>	着替え	肌着・ベースレイヤーの替え	★★
<input type="checkbox"/>	ザック、リュック	日帰りなら20L~30Lクラス、泊りなら30L以上がおすすめ	★★★
<input type="checkbox"/>	ザックカバー	リュックの中が雨で濡れないように	★★
<input type="checkbox"/>	ポーチ/サコッシュ	貴重品やスマホなどを収納するに便利です。	★★
<input type="checkbox"/>	トレッキングポール	登りでは推進力を生み、下りでは膝・足首の負担を軽減。	★★
<input type="checkbox"/>	ゲイター/スパッツ	靴の中に砂・小石が侵入するのを防いでくれます。	★★
<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ	夜明け前、夜中に登るなら必須アイテム	★★★
<input type="checkbox"/>	サバイバルシート	緊急時に体温の低下を防いでくれます。	★★★
<input type="checkbox"/>	スマホ/携帯電話	緊急時の連絡手段に	★★★
<input type="checkbox"/>	カメラ	SNS映えするキレイな写真を撮るならスマホよりもカメラ	★
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	wifiが繋がらなくても気象情報・災害情報を取得できる	★
<input type="checkbox"/>	水筒/ハイドレーション	歩きながら水分を補給できるハイドレーションがおすすめ	★★★
<input type="checkbox"/>	バーナー、コッヘル	カップラーメン、フリーズドライ用のお湯を沸かすのに必要	★★
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	ゴミ袋や汚れものを収納袋として	★★★
<input type="checkbox"/>	登山地図・ガイドブック	山頂までのルートやコースタイムが把握できます。	★
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	水が自由に使えないので手洗い・洗顔用があると便利	★★
<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー	富士山のトイレでは紙が切れていることもあるので	★★
<input type="checkbox"/>	ファーストエイドキット	ケガや病気、下痢などの体調異常に対応できる用意を	★★
<input type="checkbox"/>	マスク・手ぬぐい	砂礫から巻き上がる砂埃を吸い込まないように	★★
<input type="checkbox"/>	日焼け・紫外線対策	日焼け止めクリーム、フェイスカバー、アームカバー	★★
<input type="checkbox"/>	健康保険証	万一の場合に備えて	★★
<input type="checkbox"/>	飲料水・経口補水液	熱中症、足の痙攣の予防には水よりも経口補水液が効果的	★★★
<input type="checkbox"/>	食料	山小屋での食事は料金が高いです。節約するなら食料を持参	★★
<input type="checkbox"/>	行動食	ゼリー飲料やチョコレート、ナッツ類、飴など	★★★
<input type="checkbox"/>	耳栓	すし詰めの山小屋で快眠を得るために	★
<input type="checkbox"/>	酸素缶	息が上がったときに酸素を補給	★