

# 登山前のチェック表

山岳同好会やまびと 2014.4.11

◎身体の状態は、万全ですか？	<input type="checkbox"/>	体調不良や睡眠不足等の場合、参加を取止める事が必要。
◎地図でコース等を確認しましたか？	<input type="checkbox"/>	事前に現地の様子を地図やガイド本で調べておく。
◎登山届の作成と家族に話してありますか？	<input type="checkbox"/>	家族には行き先・コース等を話しておく。登山届も。
◎持ち物チェックはしましたか？	<input type="checkbox"/>	○雨具 ○ヘッドランプ ○飲食物 ○地図とコンパスは最重要。

## 装備チェック表

◎必需品 ○替りか有れば良いもの △必要に応じて

装備名	日帰り	小屋泊	雪山	チェック	
上着	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	速乾性の物。Tシャツでも良いが日焼け、虫、怪我防止に長袖が望ましい。ノースリーブは不可。スズメバチ対策に黒色は避ける。
ズボン	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	膝周りが楽な速乾性で撥水性の物が良い。巻スカート・半ズボンはタイツ併用。冬は保温性の有る物。
下着	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	化繊の吸汗速乾性の物(綿はダメ)。メッシュタイプが良い。
靴下	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	ウールか化繊の厚手の物。冬は山に応じて寒地用を。
手袋	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	滑り止め加工してある軍手、ウールや化繊の物が良い。冬はウールか防水で保温性の高い物を2つ以上。
帽子	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	つば広の物、後頭部の日除が有る物。冬は耳を覆う事が出来る物。
防寒着	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	季節と山の標高による。薄手のフリース、ダウンジャケット等。
着替え	△	○	○	<input type="checkbox"/>	下着・靴下。小屋泊の時は替えズボンが重宝。
登山靴	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	底が硬く、丈はくるぶし以上で、防水がしっかりしている物が良い。冬用の靴は保温と防水が確実な物。
ザック	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	用途に合った大きさで(大きめの方が収納が楽)。防水で無いものは <b>ザックカバー</b> (ゴミ袋で代用可)が必要。
雨具	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	上下セパレート式で透湿性の有る物(ゴアテックス等)。折り畳み傘は林道歩きや、なだらかな登山道では重宝。
スパッツ	○	○	◎	<input type="checkbox"/>	露よけや泥よけになる。雪山はロングスパッツ必携。
ストック(1~2本)	○	○	◎	<input type="checkbox"/>	疲れの軽減、下りは抜けに注意。雪山は2本。
地図	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	昭文社の山と高原、国土地理院25000図、GPS等
コンパス	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	シルバ・コンパスか同程度の物。
時計	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	夜光塗料のアナログ式。高度計機能付きが良い。
水(1~2L)	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	行程に合わせて、ペットボトルで代用可。スポーツドリンクは痙攣予防になる。
食料	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	炭水化物中心に。バテた時でも食べれる物が良い。
行動食	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	1時間毎位に。飴、チョコ、バナナ、ドライフルーツ等。
ヘッドランプ	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	日帰りでも必要。予備電池を忘れずに。
救急セット	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	風邪薬、常備薬、バンドエイド、包帯、虫刺され等の外傷薬。
非常食	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	カロリーメイトやチョコ等。非常食セットが便利。
サバイバルシート	○	○	◎	<input type="checkbox"/>	断熱や風雨をしのぐ事が出来る。ツェルトが有ればベスト。
ホイッスル・ナイフ	○	○	○	<input type="checkbox"/>	遭難時・迷い時の合図用。十徳ナイフ等とセットで。
携帯電話・無線	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	携帯の電源はOFFにて入山、必要な時にON。
ビニール(ポリ)袋	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	ゴミ収納用と泥靴用。山小屋はポリ袋NG(音がうるさい)。
タオル・ティッシュ	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	汗拭き用、防寒用にもなる。ティッシュは使用後持ち帰る。
サングラス	○	○	◎	<input type="checkbox"/>	UVカットの物。
コップ・シート	○	○	○	<input type="checkbox"/>	食事や休憩の時に使用。
お金	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	
健康保険証	○	◎	◎	<input type="checkbox"/>	コピーでも良い(不可の場合がある)
免許証	△	△	△	<input type="checkbox"/>	車を運転する時。
カメラ・筆記用具	○	○	○	<input type="checkbox"/>	山行の記録や連絡用。空き容量確認と充電を。
アイゼン		△	◎	<input type="checkbox"/>	出来れば6本刃以上を。
ピッケル			○	<input type="checkbox"/>	1グループに1本は持っていくのが望ましい。

詳細版 登山装備一覧兼チェック表 (1) ◎必需品 ○替りか有れば良いもの △必要に応じて

装備名	日帰り	小屋泊	テント泊	雪山	チェック	
上着	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	速乾性で保温性の物。日焼け、虫、怪我防止に長袖が望ましい。ノースリーブは不可。夏場はスズメバチ対策に黒色は避けるのが良い(帽子も)。
ズボン	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	膝周りが楽な速乾性で撥水性の物が良い。冬は保温性の有る物。巻スカートや半ズボンの時は、タイツと併用を。
下着	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	化繊の吸汗速乾性の物(綿はダメ)。メッシュタイプが良い。
ズボン下	○	○	○	◎	<input type="checkbox"/>	夏は汗対策用の物。冬は吸汗速乾性で保温性の物。
靴下	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	ウールか化繊の厚手の物。冬は山に応じて寒地用を。
スポーツタイツ	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	疲労軽減と蛭対策になる。
ベスト	△	△	△	△	<input type="checkbox"/>	目的に合わせた収納ポケットの付いたもの。
アウター	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	防風・防寒用。雨具で兼用できる。
防寒着	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	季節と山の標高による。フリース、ダウンジャケット等。
手袋	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	滑り止め加工してある軍手、ウールや化繊の物が良い。冬はウールか防水で保温性の高い物を2ツ以上、薄手のアンダー手袋が有ればなお良い。
帽子	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	つば広の物、後頭部の日除。冬は耳を覆う事が出来る物。
着替え	△	○	○	○	<input type="checkbox"/>	下着・靴下。小屋泊の時は替えズボンが重宝。
登山靴	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	底が硬く、丈はくるぶし以上で、防水がしっかりしている物が良い。冬用の靴は保温と防水が確実に。
ストック(1~2本)	○	○	○	◎	<input type="checkbox"/>	ショックアブソーバー付が良い。雪山は特に有効。長めのピッケルで代用出来る。
ピッケル				○	<input type="checkbox"/>	雪山のコースにより必要。1グループに1本推奨。
アイゼン		△		◎	<input type="checkbox"/>	出来れば6本刃以上を。本格的には10か12本刃を。
ワカン等				△	<input type="checkbox"/>	スノーシューはヒールアップ出来る物が良い。
ザック	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	日帰りは20~30L、小屋泊は30~40L、テント泊は50L~70L。体に合った物でウェストベルトは幅広、背中の通気性の有る物。天蓋の有る3室のザックが便利。
ザックカバー	○	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	底に水抜き穴が有る物が良い。ゴミ袋でも良い。
サブザック		○	○		<input type="checkbox"/>	デポして行動する時、又着替え等の収納にも便利。
小袋		○	○		<input type="checkbox"/>	着替えや小物の整理、出来たら防水の物。ビニール袋が良いがポリ袋は不可(音がうるさい)。
ウェストポーチ	△	△	△	△	<input type="checkbox"/>	カメラやティッシュ、アメ等が直ぐに取り出せて便利。
雨具	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	上下セパレート式で透湿性の有る物(ゴアテックス等)。
折りたたみ傘	○	○	○		<input type="checkbox"/>	軽くて丈夫な物、有ると重宝。
スパッツ	○	○	○	◎	<input type="checkbox"/>	露よけや泥よけになる。雪山はロングスパッツ必携。
地図	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	昭文社の山と高原、国土地理院25000図、GPS等
コンパス	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	シルバ・コンパスか同程度の物。
行程表	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	コースタイム等。コースタイム記載の地図で代用出来る。
時計	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	夜光塗料のアナログ式が良い。
高度計	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	高度計は現在地(標高から)を知る事が出来る。
水(1~2L)	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	ハイドレーションが出し入れが無く便利。ペットボトルで代用可。スポーツドリンクは痙攣予防になる。
テルモス(魔法瓶)	△	△	△	○	<input type="checkbox"/>	夏冬とも重宝。保温時間の長い物(保温材で包む)。
食料	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	炭水化物中心に。バテた時でも食べれる物が良い。
行動食	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	1時間毎位に。飴、チョコ、、バナナ、ドライフルーツ等。

## 詳細版 登山装備一覧兼チェック表 (2)

◎必需品 ○替りか有れば良いもの △必要に応じて

装備名	日帰り	小屋泊	テン泊	雪山	チェック	
ヘッドランプ	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	日帰りでも必要(予備電池を)。懐中電灯で代用可。
救急セット	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	バンドエイド、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、虫刺され、湿布、包帯、固定テープ、常備薬等
非常食	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	高カロリーなカロリーメイト、チョコ等。非常食セットが便利。
サバイバルシート	○	◎	○	◎	<input type="checkbox"/>	薄い軽量シート。断熱保温や風雨をしのぐ事が出来る。
ツェルト		○		○	<input type="checkbox"/>	2~3人に一つは必要。サバイバルシートで代用も出来る。
ホイッスル	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	遭難時・道迷い時の合図用
ライター	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	100円ライターで可。
無線・携帯電話	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	携帯の電源はOFF、必要な時にON。無線は共同装備で。
お金	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	
健康保険証	○	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	コピーでも良いが不可の場合有る。
免許書	△	△	△	△	<input type="checkbox"/>	車を運転する時。
筆記具等	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	コースタイム記入や連絡用に。
カメラ	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	山行の記念や記録に。
コップ	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	二重のマグカップが良い。
箸・食器	△	△	◎	△	<input type="checkbox"/>	食事に合わせて、先割れスプーンも良い。
コンロ・燃料	△	△	◎	△	<input type="checkbox"/>	燃料は残量を確認する。雪山は寒地用が良い。
コップェル	△	△	◎	△	<input type="checkbox"/>	燃料タンクを収納出来る物が良い。
シート等	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	食事の時や休憩の時使用。
タオル	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	汗拭き用。タオルハンカチでも良い。防寒用にもなる。
ティッシュペーパー	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	使用後は必ず持ち帰る事。
ビニール・ポリ袋	◎	◎	◎	◎	<input type="checkbox"/>	ゴミ収納用と泥靴収納用を(山小屋ではポリ袋は不可)。
ナイフ	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	10徳タイプ等が良い。
サングラス	○	○	○	◎	<input type="checkbox"/>	UVカットの物。雪山では必携。
メガネ	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	万一を考えて予備を(コンタクトの方は特に)。
紐・テープ	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>	靴底の剥がれとか、湿ったものを干したりするのに便利。
鈴	△	△	△		<input type="checkbox"/>	熊がいる地域では必要。仲間と離れた時等は便利。
防虫網・蛭対策	△	△	△		<input type="checkbox"/>	虫や蛭の多い山に行く時。
サポーター	△	△	△	△	<input type="checkbox"/>	膝の保護に。
ザイル	△	△	△	○	<input type="checkbox"/>	急斜面やトラバースの登下降の確保に。7mm×15m程度。
シュリング	△	△	△	○	<input type="checkbox"/>	120cm+180(150)cmとカラビナ2個。
テント			◎	△	<input type="checkbox"/>	用途に合わせた大きさで、ゴアテックスの物が良い。
シュラフ		△	◎	△	<input type="checkbox"/>	求める山の必要なダウン量の物を。
シュラフカバー			○	△	<input type="checkbox"/>	防水・汚れ防止。ツェルトの代わりになる。
マット			◎	△	<input type="checkbox"/>	エアーマットがかさばらなくて良い。
グラウンドシート			○	△	<input type="checkbox"/>	

○装備はお金がかかりますので、日用品で代用出来る物は代用して下さい。

○重量や容量を考えて、兼用出来る物等取捨選択して下さい。

○装備を購入する場合、自分が目指す山に合った物を。上を目指す方は上の物を購入された方が良いと思います。