

夏山登山の持ち物チェックリスト

初心者が日帰りが必要な装備一覧 | 印刷用

無雪期の日帰り登山向け

チェックのコツ：レインウェア・ヘッドライト・水は後回しにしない。
天気・気温・行動時間に合わせて、水と防寒着は微調整すると安心です。

前日に全部床に並べて確認

まず揃えたい「三種の神器」

- ザック（20～25L）
- レインウェア
- 登山靴

安全に関わる基本装備

- ヘッドライト+予備電池
- 登山アプリ（地図・コンパス）
- モバイルバッテリー
- ファーストエイドキット
- 薄手の防寒着（フリースなど）
- 行動食
- 飲み水（1.5～2L目安）
- 熊鈴（熊よけ鈴）

メモ

夏山ならではの「暑さ・雷・虫」対策

- 帽子（つば付き・首も隠れると）
- 日焼け止め
- サングラス
- 塩分タブレット・経口補水液
- 虫よけ・かゆみ止め
- タオル・手ぬぐい

メモ

あると快適「+ の便利アイテム」

- トレッキングポール
- ゲイター（スパッツ）
- ゴミ袋（兼防水袋）
- 健康保険証・身分証の情報
- 現金（小銭）

注意：この記事のリストは、無雪期の日帰り登山を想定しています。

北アルプスなどの高山、テント泊、沢登り、岩場の多いコースでは追加装備が必要です。
行き先の山域・天気・行動時間に合わせて、必要な装備を調整してください。