

※ハイキング・登山に行く前に必ずチェック！！

歩行道具		ウエストバッグ & ポーチ		中間着 (携帯用)		寝袋		山リーダーの 常備小物	
登山靴		スタッフバッグ		食道具		シュラフカバー		地図	
靴下		衣類		バーナー・ 燃料		マット		ナイフ	
インソール		雨具		コップエル		ランタン		ライター	
スパッツ		シャツ		水筒		洗面具		救急用品セット	
ストック & ステッキ		パンツ		マグカップ		常備小物		ツェルト	
冬の歩行道具		Tシャツ		箸・カラトリー		財布		網引き	
アイゼン		肌着		ビニール袋		時計		その他小物	
ピッケル		帽子		食品		携帯電話		保証書	
ゲーター		手袋		食品 (アルファ水・レトルト等)		ティッシュ		カメラ	
スノーシュー		雪山の衣類		水		ハンカチ・ タオル		双眼鏡	
ストック		オーバー ジャケット		行動食 (ブドウ糖・飴等)		山行小物		常備薬	
パッキング 道具		オーバー パンツ		補助食品		ヘッドライト (予備電池・球)		ペン・手帳	
ザック		肌着		宿泊道具		コンパス・ ホイッスル		山工程表・ 時刻表	
ザックカバー		中間着 (行動用)		テント		サングラス		傘	