



富士登山 装備・服装・持ち物チェックリスト

装備

<input type="checkbox"/> リュック(ザック)	20～30リットル程度が最適。
<input type="checkbox"/> ザックカバー	リュック(ザック)がすっぽり入るサイズを選びましょう。
<input type="checkbox"/> 登山靴(トレッキングシューズ)	厚底のしっかりしたもの。
<input type="checkbox"/> 雨具(レインウェア・カッパ)	上下セパレートタイプ型が最適。
<input type="checkbox"/> ヘッドライト	両手を開けられるタイプが最適。予備電池もあるとベスト。
<input type="checkbox"/> ストック(トレッキングポール)	歩行のバランスをとり、足腰の負担を軽減。
<input type="checkbox"/> ショートスパッツ(ゲイター)	雨滴や下山時に砂利が靴の中に入るのを防止します。

服装

<input type="checkbox"/> 長袖シャツ・Tシャツ	長袖シャツとTシャツ、どちらも用意。
<input type="checkbox"/> パンツ(長ズボン)	動きやすく丈夫なパンツ(長ズボン)で乾きやすいウールまたは化学素材のものがおすすめ。
<input type="checkbox"/> フリース・セーター	山頂は真冬並みの寒さ。防寒対策として必須。
<input type="checkbox"/> ダウンジャケット	小さく圧縮できるものがおすすめ。
<input type="checkbox"/> 帽子	熱射病や紫外線対策のためにつばのある、顎紐付の帽子がベスト。
<input type="checkbox"/> 手袋	防寒と怪我防止のために必須。スキー用のグローブでも代用可。
<input type="checkbox"/> 靴下	山用のクッション性のある中厚手の靴下または厚手の靴下を用意。
<input type="checkbox"/> サングラス	日差しと砂ぼこり対策のためがあると便利。

持って行きたいアイテム

<input type="checkbox"/> 水・飲み物	最低1リットルは必要。
<input type="checkbox"/> 行動食・おやつ・補食	飴やチョコレート、ドライフルーツなどのおやつ、パンやクラッカーなどの補食を用意。
<input type="checkbox"/> タオル	1～2枚は用意。汗拭き以外にも様々な用途に使用できる。
<input type="checkbox"/> 携帯電話	万が一の緊急連絡のために必須。モバイルバッテリーの用意も忘れずに。
<input type="checkbox"/> 日焼け止め	紫外線対策のために男女問わず用意が必要。
<input type="checkbox"/> ビニール袋	ゴミ入れや防水対策に使えます。 ※富士山にはゴミ箱がありません。
<input type="checkbox"/> 小銭(100円玉)	富士山のトイレは有料。100円玉が必要なので少し多めに用意。
<input type="checkbox"/> 常備薬・ファーストエイドキット	普段飲んでいる常備薬はもちろん、絆創膏などの医薬品もあると安心。
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	手や顔を拭いたりとかかと便利に使えます。
<input type="checkbox"/> トイレトーパー・ちり紙	芯を抜いて、ジッパー付のビニール袋に入れて用意。
<input type="checkbox"/> 時計	防水効果のある腕時計の方が登山には便利。
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	ご来光待ちの寒さ対策
<input type="checkbox"/> 布ガムテープ	登山靴・ウェアのトラブルやテーピング代わりに使える。1～2m程度を何かに巻きつけて携帯。
<input type="checkbox"/> 携帯酸素	効果のほどは別として、高山病対策に。
<input type="checkbox"/> 耳栓	快眠の助けになります。
<input type="checkbox"/> アイマスク	明るくと寝れない人にはおすすめアイテム。
<input type="checkbox"/> 健康保険証	いざという時のために。
<input type="checkbox"/> 下山後に必要な着替え	富士登山では汗や砂ぼこりで汚れます。着替えを用意しましょう。
<input type="checkbox"/> 靴またはサンダル	登山後に疲れた足を休ませるためにも用意。
<input type="checkbox"/> 断熱素材シート	ご来光待ちに断熱素材のシートがあると便利。
<input type="checkbox"/> 歯磨きセット	旅館・ホテルのように山小屋には用意がありません。