

●登山の心得 五箇条

- ㊟ 登山道など山の状況は毎年変わります。登山にあたって入念な情報収集をしましょう。
- ㊟ 余裕のある登山計画を立てましょう。
- ㊟ 万が一に備え、登山計画書は必ず提出しましょう。
- ㊟ 天候が荒れたり、体調を崩した場合は、無理をせず引き返す勇気を持ちましょう。
- ㊟ 初心者の方や経験の浅い人は、山のベテランさんと一緒に行き、山のマナーや楽しみ方を体得しましょう。

装備

<input type="checkbox"/> 地図	スマートフォンメインでYAMAPをご利用される方も、必ず紙に印刷して地図を携行しましょう。約束!です。
<input type="checkbox"/> コンパス	いつの時代も旅にはコンパスを。道に迷ったとき、頼りになるナイスガイです。
<input type="checkbox"/> ザック	日帰り登山は20~30ℓが目安。山小屋利用の数泊登山であれば30~45ℓ。テント泊登山であれば45ℓ以上。
<input type="checkbox"/> ザックカバー	ザックのサイズに合う雨よけカバさん(カバー)を。
<input type="checkbox"/> 登山靴	軽くて、防水性の高い靴がおすすめ。
<input type="checkbox"/> 登山用スパッツ	靴に砂利が入ることを防げます。もちろん雨よけ・泥よけにも。
<input type="checkbox"/> ヘッドランプ	山の夜は暗い。ランプは必須です。真っ暗の中、手探りでトイレに行くと… ア・ブ・ナイ・♥
<input type="checkbox"/> マッチ・ライター	「火を持ち歩かない旅人は素人」ウラディミール・アルセーニエフより。
<input type="checkbox"/> 水筒・ペットボトル	温かいお茶を水筒に入れて、山で一息入れたら極楽天国。Knocking On Heaven's Door!
<input type="checkbox"/> 時計	今何時か、ときどき気になることがあります。
<input type="checkbox"/> ナイフ	ナイフを持ち歩かない旅人は歯をナイフに! ガルルッ。
<input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話	山でも見晴らしの良いところでは電波が入ります。緊急時の備えとして。
<input type="checkbox"/> 行動食(非常食)	山では何が起こるかわかりません。2、3日は何とか生きて凌げる備えを。

ウェア

<input type="checkbox"/> 長袖シャツ	日焼けが気になる方は、長袖がベスト。
<input type="checkbox"/> ズボン	伸び縮みがあって、履き心地のいいものがおすすめ。
<input type="checkbox"/> レインウェア上下	雨が降ったとき、レインウェアがないと…ガビーンッ!になります。涙も軽く受け流す、ゴアテックス使用レインウェアがおすすめ!
<input type="checkbox"/> 下着	寝るときだけは、ツーンとした臭いのない、乾いたパンツで寝たいものです。
<input type="checkbox"/> 帽子	頭焼けを防ぐ優れもの!
<input type="checkbox"/> 靴下(五本指)	中厚の五本指靴下がおすすめ。ムレもなく、足の指に力が入ります。
<input type="checkbox"/> グローブ(手袋)	山登りには、岩つかみ・鎖つかみはつきものです。そのとき、グローブをしていれば、グーッ!
<input type="checkbox"/> 防寒着(ダウン)	急な天候の変化に備え、軽量のダウンジャケットを携行ませう。
<input type="checkbox"/> タオル	汗をフキフキ。
<input type="checkbox"/> サングラス	人にやさしく、目にもやさしく。

☑ 小物

- スマートフォン用充電電池 YAMAPアプリを使用のときは、必ず携行しましょう。
- 救急用具 絆創膏・針・包帯など万が一に備えて。
- 健康保険証のコピー 病院へ行くことになった非常時の際、役に立ちます。
- ウエットティッシュ 顔を拭いたり、食器を拭いたり、いろんな場面で大活躍。
- トイレトペーパー 山のトイレに紙があるとは限りませぬぞ、姫様！
- ビニール袋(ゴミ袋) ゴミは持ち帰りましょうね♥
- 小 銭 トイレ利用時に必要になることがあります。

▲ 宿泊

- 食 料 万が一に備え、少し余分に用意しましょう。
- テント ベグも忘れずに！
- 寝 袋 温かい寝袋に包まれて眠る夜。Sweet Dream...zzz
- マット マットなしだと、針のムシロで寝ているような、辛く厳しい夜となるでしょう。Bitter Dream...omg!
- 調理器具(ガス・ガスバーナー) 料理・水を温めるにはFIREが必須。経験上、情熱だけで具材は温まりませんでした。
- 食器セット(食器類・箸・フォークなど) チタン製の軽いものがおすすめ。

🏠 その他

- カメラ 思い出は心とカメラに刻みましょう！
- サポートタイツ(CW-Xなど) 腰・膝への負担を和らげてくれます。
- 予備の靴ひも 靴に限らず、ひもは何にでも役立ちます。ひもの男だって役立つことはあるのです。
- ストック 四脚の動物になったかのように力強い歩行ができます。
- 軽アイゼン 雪渓のある登山では必須です。
- 靴用の高性能中敷き 中敷きで姿勢が正されることもありますので、侮ることはできません。
- ヘルメット 落石をヘディングするためのものではありません。
- サンダル 「サンダルは登山泊の恋人」 山小屋やテント場に到着してゆっくりしたいとき、サンダルがあなたの足を解放します。
- 日焼け止め 山の紫外線をなめたらあかん！ おかんより。
- 筆記用具 山で一句、したためましょう。
- かゆみどめ 虫さされには、搔かずに「かゆみどめ」を。
- 常備薬 日頃常用している大事な薬を携行しましょう。
- 快眠グッズ(耳栓・枕) 山小屋やテント場では、イビキの五重奏が演奏されることも・・・。
- 非常用ホイッスル 助けを呼んだり、非常事態を知らせるのに役立ちます。