

富士登山 最低限持ち物チェックリスト

装備品	✓ 欄	
登山靴 おすすめ C1_02S・C4_03		捻挫防止にもなるのでミドル～ハイカットのトレッキングシューズが好ましい。ローカットタイプは、水や砂利が中に入りやすい。
スパッツ		泥除け、雨除け、砂利除け、あると便利です。
トレッキングポール		行程が長いとあると助かる、1本使用でも楽だが2本使用でさらに楽に。
バックパック (ザックカバー)		標高による気温差があり、防寒具や体温調整の衣類、そのほか水分・行動食などを考慮した大きさを選ぶ。 ※目安として25～300
レインウエア		上下セパレート型、防水透湿性素材のものが良い。 雨天以外でも、風よけの防寒具として必ず必要
防寒着		中綿・ダウンジャケット、フリース。 フリースは行動着としておすすめ。 山頂の平均最高気温は8月でも約10℃くらい
帽子		日除け用と、防寒用の2つあるとなお良い
手袋		薄手の物と防寒用の2つあるとなお良い
着替え一式		下着、靴下など
タオル		フェイスタオル、手ぬぐいなど
ヘッドライト		夜間歩行する場合は必須。山小屋泊で荷物を探す際などにも使用する。
水分		山小屋でも買えるが、売切れなど万一を考慮して水だけで1～20L持っていくのが好ましい。 水とは別にスポーツドリンクを持っていくのもおすすめ。
行動食		食べ易いもの。甘味と塩味の両方がおすすめ。
非常食・嗜好品		予備食料、休憩時などに。行動食と同じでも可。
ティッシュペーパー		適当量 ※ウェットティッシュもあると良い
ボディシート		山小屋泊の場合はあると便利
ゴミ袋		ゴミは持ち帰る。 山小屋泊の際は、ガサガサ音がしない物が好ましい。
保険証		万一のため、コピーでも可
常備薬		人により必要。ファーストエイドキットは必須。
100円玉		トイレ利用代 1回100～200円程度かかる。途中で両替は難しい