

装備品チェックシート

コース種別	装備品名	注意事項	チェック欄
日 帰 り ・ 山 中 泊 共 通	1	レインウェア 上下に別れたセパレートタイプの物をご準備ください。100円ショップのカッパはすぐに破れます。ポンチョは裾を踏んで転倒する恐れがあるので避けてください。	
	2	トレッキングシューズ スニーカー、運動靴は靴底が薄いため、疲れやすく足の裏も痛くなります。また登山用の物は滑りにくく、つま先や足の側面、足首まで保護してくれます。	
	3	リュック 両肩背負いの物をご準備ください。日帰り登山は25~30L。山中泊登山の場合は40L以上のリュックを推奨しています。	
	4	ストック 特に下りの際に膝の負担が抑えられます。メーカーの研究によると両手で使用することで、疲労度が30%軽減される研究結果が出ています。	
	5	手袋 軍手でも問題ありません。	
	6	ヘッドライト 日帰り登山は10月下旬~3月中旬まで、山中泊では通年必要になります。	
	7	アイゼン 冬季積雪時に必要になります。	
	8	お弁当 日帰りの場合は朝食と昼食をご準備ください。ほとんどの宿泊施設でチェックイン時に申込できます。	
	9	飲み物 500ml~1L程度ご準備ください。屋久島の山は水場が多く、大量に水を持ち込む必要はありません。	
	10	携行食 カロリーメイトやお菓子など。夏季にチョコレートを準備すると溶けて大変です。	
	11	日焼け止め 夏季の宮之浦岳登山や縦走登山では必須です。	
	12	サングラス 夏季の宮之浦岳登山や縦走登山でご準備ください。 他のコースでは必要ありません。	
	13	長袖シャツ オールシーズン（7月~10月初頭までは半袖シャツでも大丈夫です。） 速乾性の物を推奨しています。	
	14	長袖インナー オールシーズン（7月~10月初頭までは半袖シャツでも大丈夫です。） 速乾性の物を推奨しています。	
	15	フリース 日帰りでは11月初旬から4月初旬まで。 山中泊登山では10月初旬から5月初旬までご準備ください。	
	16	ダウンジャケット 日帰りでは11月初旬から4月初旬まで。 山中泊登山では11月初旬から4月初旬までご準備ください。	
	17	帽子 通年ご準備ください。冬季はニットキャップをおすすめしています。	
	18	長ズボン Gパン、デニム生地は不可。速乾性の材質を推奨しています。	
	19	着替え 下着から一式ご準備ください。また雨天時に濡れないようジップロックなどで防水してください。	
	20	カメラ 雨天時に濡らさないようにジップロックなどの防水出来る入れ物を合わせてご準備ください。	
	21	時計 防水性の物を準備してください。	
	22	折り畳み傘 歩行中は使用しませんが、食事や休憩、写真撮影の際に重宝します。	
	23	トイレットペーパー 雨天時に濡らさないように防水対策をしてください。	
	24	携帯トイレ 心配な方はコースに合わせてご準備ください。	
	25	健康保険証 コピーなどをご準備ください。	
	26	アレルギー抗生剤 病院から処方を受けている方はご準備ください。	
山 中 泊	27	マット 山中泊使用。	
	28	シュラフ 山中泊使用。リミット-2度程度推奨。	
	29	テント 山小屋に入るつもりが満員ではいけない事もあります、必ず準備してください。	
	30	コッヘル（ナベ） 山には電気もガスもありません。バーナーとセットで準備しましょう。	
	31	バーナー 山には電気もガスもありません。コッヘルとセットで準備しましょう。	
	32	二日目朝食 パンやレトルトフードなど痛まない物を準備しましょう。	
	33	二日目昼食 パンやレトルトフードなど痛まない物を準備しましょう。	
	34	予備食料 不測の事態に備えて準備してください。	