## 富士山登山装備(夏:7~8月) チェックリスト

富士山に登山される方の装備チェックリストとしてご利用ください。このリストは夏(7~8月期)の富士登山用です。 2017年現在の情報を元に制作しております。



装備名	ポイント	そらのした取扱	小屋調達	必要度	チェック
安全・身を守る装備					
ザック	30リットル程度で腰ベルトがあるものが良い。詰め方・背負い方が重要です	レンタル・販売	不可	0	
レインウェア	ビニールカッパはNG。ゴアテックスだと快適性が高い	レンタル・販売	不可	0	
	LEDタイプのもの。予備電池も必ず持ちましょう	レンタル・販売	電池は可	0	
トレッキングシューズ	くるぶしが隠れて、靴底がしっかりしているもの。要防水素材。	レンタル・販売	不可	0	
靴下	登山用またはスキー・スノーボード用等の厚手で速乾性があるものがよい	販売のみ	不可	0	
防寒用ウェア	軽量ダウンもしくはフリース	レンタル・販売	不可	0	
	綿ではなく速乾性素材がよい	レンタル・販売	不可	0	
ミドルウェア	綿以外の薄手~中厚手で長袖のシャツ及びTシャツ	販売のみ	不可	0	
ベースレイヤー	夏場はスポーツ用のドライシャツが快適	販売のみ	不可	0	
帽子	紫外線が強いのでつばが大きいものがよい。ご来光待ちでニット帽があると◎	レンタル・販売	一部可	0	
	最低でも1リットル以上は水分を持っていきましょう。ハイドレーションが便利です。	レンタル・販売	水2~500円	_	
行動食	すぐに食べられる個装のおやつ、お菓子など。	取扱無	可	0	
富士登山ルート地図・マップ	事前に地図を見てイメージしておきましょう。そらのしたでアプリ配信もあります	アプリで配信	一部可	0	
常備薬	痛み止め(ロキソニン等)があると重宝します	取扱無	不可	0	
ファーストエイド	テーピングがあるとアクシデント時に重宝します	取扱無	不可	0	
携帯電話	必要な時に電源を入れるようにしましょう	取扱無	不可	0	
サバイバルシート	銀シートと呼ばれるもの、数百円~2000円ほどで売ってます	取扱無	不可	Δ	
健康保険証	有事の際に、無ければ後日提示でもOKだが携行しておきたいもの	取扱無	不可	0	
疲労を軽くする装備					
トレッキングポール	足への疲労を大きく低減してくれます。富士山登山では特に下山で重宝	レンタル・販売	金剛杖購入可	0	
サポートタイツ	初心者には関節や筋肉を上手に使えるようにするタイプを選ぶとよい	レンタル・販売	不可	Δ	
携帯酸素	酸素缶だけでなく、最近では飲むタイプ、食べるタイプ等あります	販売のみ	可	Δ	
	山頂では紫外線が40%増し。日焼け対策は抜かりなく	取扱無	 不可	0	
	アミノサプリ等筋肉の疲労を軽減してくれるものがあります	取扱無	·	Δ	
登山を快適にする装備					
	  初心者は持ち過ぎが多いです。下着、靴下、アンダーウェアだけでOK	取扱無	一部可	0	
スパッツ	雨が靴に入らないようにしたり、砂利が靴に入らないようにする	レンタル・販売	一部可	Ō	
手袋	防風防水仕様の手袋だとよりよい	レンタル・販売	一部可	Ō	
	晴れの日は紫外線が強くなり眩しいため目を守ります	レンタル・販売	一部可	Ö	
ザックカバー	無ければ大きなビニール袋ごとザックの中に入れることで代用可能	レンタル・販売	一部可	Ö	
マスク	雨が降らないと砂埃がひどいので、マスクや目の保護が必要になります	取扱無	一部可	Ö	
タオル	マフラー型タオルだとご来光待ち時に首に巻けば暖かいです	販売のみ	一部可	Ŏ	
ウェットティッシュ	山にお風呂はありません。汗を拭き取るシートで快適	取扱無	一部可	Δ	
トイレットペーパー	トイレットペーパーがない場合あり。持参しましょう。トイレ用に100円玉を	販売のみ	トイレ有料	0	
ビニール袋	ゴミ袋サイズとコンビニ袋サイズを持っていきましょう	取扱無	不可	ŏ	
使い捨てカイロ	山頂の夜は東京の冬と同じ気温です	取扱無	一部可	Δ	
耳栓	山小屋で泊まる際は、安眠のため必ず持っていきたいですね	取扱無	不可	0	
お金	お金があればある程度・なんとかなるものです	取扱無	不可	Ö	
腕時計	ご来光時間をチェックしておきましょう。7月~8月は4:30~5:00頃	レンタル	不可	Ö	
登山を楽しむ装備	[->NOBERTHE / ->>> COSC 808 / 1/1 0/118 100 0.00%		1 17		
	懐にいれてカメラを温めることで電池が長持ちします。	取扱無	不可	Δ	
	山の情報、天気情報等入手して楽しい登山に!	取扱無	不可	$\Delta$	
小型バーナー	富士山頂でカップラーメンを食べたい、コーヒーを飲みたい人に。燃料も忘れずに	レンタル・販売	不可	Δ	
カップ麺・コーヒー等	購入もできるお湯を含めて500円くらい	取扱無	可	Δ	
高度計	高度計があれば、進んでいることがわかってGOOD	レンタル・販売	不可	Δ	
双眼鏡	景色も良いが、夜のきれいな星空を見てみよう	レンタル	不可	Δ	
/ハ中以 判T	永らし戻すが、民のでものできません。	U - 7.10	1 "		]

必ずもっていくもの 用意可能なら持っていく 持っていくと快適、楽しくなる 必要度 0

遊びかた総合提案 とうのした

登山用品・キャンプ用品のレンタルならアウトドアギアレンタル そらのした http://www.soranoshita.net/