

# 安全登山のための手引き

登山前

4

つの点検

登山中

10

の危険

- ▶ 四季の山と自然を楽しむ
- ▶ 山の装備とウェア

山や自然の中では、日常生活では想定できない様々な危険に満ちていると思われがちです。しかし、天気などの自然現象や地形を把握する難しさは、情報を持っていれば避けられます。予め起こりうる危険を予測し、それを避ける判断が安全につながります。

# 登山前

# 4

# つの点検

## ①身体のコディション

登山の前は体調を整え、良好なコディションで臨みましょう。体調不良は、寝不足、飲み過ぎ、食事抜きなどの不摂生が原因です。また、怪我、事故の元になります。

### ■山歩きの体力は

健康で体力があれば登れます。

しかし、足の筋力が不足していると歩けなくなります。体力は無理せず汗がにじむ程度の運動で、日々身体を慣らしましょう。

### ■歩く

スピードは平地の半分くらい。

リズムは数歩以上先を見てバランスよく、足場の安全を確認し、歩幅は狭く肩幅以下程度にして歩きます。

## ②計画立案

地形図を眺めて、どこから登ってどこに下ろうというようにコースを決めます。

どんな仲間と登るか、メンバー構成も重要な要素です。単独登山は避けましょう。

尾根道なら登山道がどんな傾斜で、歩いて何時間くらいかかりそうだとか、沢筋ならどんな形状の沢か大体の地形はつかめます。地形図を眺め実際の山の姿が浮かんでくるほどの読図力がつけば、登山のスキルも上がります。

### ■地形図にはたくさんの情報がある

登山用地図は、国土地理院発行の2万5千分の1地形図を使います。この地形図では、①位置と高さ②地点間の水平距離と高低差③地点間の実際の直線距離と傾斜④斜面の角⑤地点間の道のり⑥区域の面積⑦地表面の様子（植生、岩、砂礫など）が判ります。その他、地図には決まり事の記号とデータとしての標高基準、磁針偏差（磁北線偏角度）があります。

また、登山の3日前からの天気予報に注意を払い、登山期間中の天気を把握しましょう。



木道は、足元をよく見て歩きましょう。

継ぎ目などの引っ掛かりに注意し転倒しないよう心がけよう。  
意外と大けがを負います。

地図も多様。スマホ用地図アプリも便利ですが、国土地理院の地形図を携行し読めるように。

## コラム① 安全のための装備品「アミノ酸」

登山を楽しむにあたり「登山は激しくカラダを使う」という点ではレジャー目的であっても「登山はスポーツである」ことを認識したい。転倒などの事故に遭わず、安全に登山を楽しむためにもコンディションは万全に臨みたい。そのためにはカラダの大きな部分を占めるたんぱく質を構成するアミノ酸を逐次補給することが重要である。食事だけで補うことが困難なアミノ酸はサプリメントなどで容易に補給することができる。



### ③ 装備のチェック

#### ■ 必ず持っていこう！三つのウエアと装備

レインウエアは、たとえ天気予報で晴れといわれていても必ず持っていきます。山の天気は変わりやすいものです。最近のレインウエアは防風着として兼用できます。また、それ故に幾分の保温効果もあります。ジャケットとパンツのセパレートタイプが必要です。

二つ目は、ヘッドランプ。万一の場合日暮れになっても行動ができます。山には街灯はありません。三つ目は、地図とコンパス（方位磁石）です。現在位置の把握と目的地を把握するために必要です。これら三つは、いざというときに役に立ちます。

レインウエアはどんなときにも携行しましょう。透湿防水性に優れ上下セパレートなもの。

### ④ 登山計画の共有（登山届等）

#### ■ 登山計画とは

自然相手の登山は綿密な下調べが必要となります。目標の山、日程、コース、行動を支えてくれる条件としての装備、食糧、メンバー、交通機関、宿泊等々、これらを構築することが登山計画です。計画書1枚がシミュレーションとして完成しているので、非常事態の予防・回避に役立つこととなります。

#### ■ 登山計画の共有

登山計画は提出するものとの認識が普通でしたが、「共有」という考え方も普及し始めました。つまり、友人、家族など大切な人と登山計画を共有することで安全・安心をより高く求めるということです。

#### 登山届はコンパスを使おう

日本山岳ガイド協会が運営する登山計画共有システム「コンパス」は、各県警察とも連携、登山届手続きの簡素化を図っています。登山計画を家族、友人と共有することで、安全・安心の登山を実践できます。万一の時、家族、友人を通じて速やかな連絡が可能です。  
URL:<https://www.mt-compass.com/>



# 登山中

# 10の危険

## ①道迷い

登山道には様々な道標（登山標識）があります。登り口や分岐にある道標は、方向を矢印で示し地名と時間あるいは距離等が示されます。時間、距離はいずれも目安です。樹林帯には赤テープを木に巻いたり、岩礫帯では石を積んだケルンがあります。

濃霧の中を歩いているうち、自分がどこにいるのかわからなくなり、不安に陥ります。地形図とコンパスの使い方を熟知することが必要です。近頃は、GPS（グローバルポジショニングシステム）も活用できます。地形図もコンパスもなしで道に迷った時は、位置が分かるところまで引き返し待機しましょう。

低山は、仕事道、枝道も縦横にありコースを誤ることがあります。低山は、高山より地形を読み難いことも多いので注意が必要です。

登山道上の標識は必ずチェック。進行方向を確認します。

## ②転倒・転落・滑落

急峻な登山道で転倒することは、すぐに転落につながります。転落は、人体に大きなダメージを与え、場合によっては死に至ることもあります。まず、転倒、転落しないことを心がけて歩きましょう。

転倒防止には、まず、足腰を鍛え、つまづかない体力を維持すること。危険な場所では、ゆっくり歩くこと。ロープ等の安全補助具を使うこと。登山靴のヒモをしっかりと締めて足が靴の中でぐらつかないこと。防御策として、岩稜や岩場を歩く時は、ヘルメットを被ることをお奨めします。

## ③熱中症・脱水症

### ■熱中症

熱中症は、夏の高温、多湿環境下で長時間行動すると起こりやすい症状です。衣服がびしょりになるほど汗をかき、水分補給を怠ると体温調整が利かなくなり意識を失います。すぐに応急処置をしないと死に至ることもあります。

### ■脱水症

行動に支障がでて脱水によると思われるなら、行動を中止し、水分補給をし、直射日光を避け風通しの良いところへ移動させます。上半身をやや起こして寝かせ、濡れタオルで上半身を拭き体を濡らし体温を下げる工夫をするとよいでしょう。

## ④落石

登山者が多い富士山や槍ヶ岳・穂高岳連峰の岩場やガレ場は落石多発地帯です。ガレ場や土砂の崩落地形は外見上注意しやすいところですが、落石は不意に襲ってくることもあります。落石は落ちてくる方向をしっかりと見極め避けることが大切です。一般縦走路でも安全対策のためヘルメットを被ることを推奨します。自分で落石を発生させたら大声で「落石！」と注意を呼びかけましょう。

## ⑤火山噴火

日本の登山目標の名だたる山々の多くが火山です。火山に対する注意も怠りがあってはなりません。火山ガスは、登山道に危険地帯の表示があるのでその指示に従うことで危険回避ができます。火山噴火は、気象庁の「火山登山者向けの情報提供ページ」([https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity\\_info/map\\_0.html](https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.html))を参照し、事前情報を入手しておきましょう。

## コラム② 余裕を持って山歩きを楽しむ

山歩きは、意外とカラダを動かし続ける運動です。長い時間にわたる行動には、エネルギーの補給が重要な課題になります。車でいえばガソリンにあたるカラダを動かす糖質系のエネルギーと車体にあたるカラダをつくるアミノ酸の両方を摂取しないとカラダは十分に動きません。ちょっとした登り道での景色を楽しむ余裕を持つためにバランスの取れた食事を摂るのは、山歩きでは難しいことです。こんな時にかき張らないサプリメントで行動中に随時補給することが重要となります。



## ⑥落雷

雷には夏の急激な上昇気流による積乱雲から発生する熱雷、春に多い寒冷前線付近で起きる界雷、二つが合わさった熱界雷があります。登山で最も注意を要するのは、寒冷前線の縁で熱雷と界雷が合体する熱界雷です。夏山で多い熱雷の元は局地的に発生する積乱雲で、比較的容易に察知できます。雷を察知したらより低く比較的乾燥している窪地に身を寄せます。逃げ場のない、尾根、ガレ場や岩場では、姿勢を低くして、雷雲が通り過ぎるのを待ちます。多人数の時は分散して退避行動をとります。稜線上での数珠つながりは危険です。

## ⑦増水・鉄砲水

台風や集中豪雨の時、山間部は要注意です。高山では保水層と呼ばれる積層土が少なく、降り注いだ雨が直接水流になり谷に集中します。爆発的パワーで突然襲う鉄砲水が一番危険です。鉄砲水は大岩から大木まで押し流す土石流を生みます。保水能力の高い森林が深く長い谷や複雑な地形の沢は、雨が上がった後でも増水します。増水時の沢を渡るのは、いくら技術があっても危険です。安全な場所まで引き返し、下山路も含めて、沢筋を外したコースへ退避することも重要です。

## ⑧危険な野生生物

### ■スズメバチ

毎年数十人の死亡者があります。日本では最も危険な生物の一つです。刺されたら水で患部を洗い冷し、抗ヒスタミン剤含有ステロイド軟膏を塗ります。アナフィラキシーショック症状が起きたら死に至ることもあるのですぐ病院へ搬送します。営巣期の9～10月がより攻撃的で危険です。

### ■ウルシ類

ウルシが肌につくとかぶれます。これはウルシオールによるアレルギー反応で、アレルギーを持つ人は、ウルシの木の近くを通過しただけでもかぶれることがあります。毒ヘビや熊などへの対策は別途勉強しましょう。

## ⑨雪崩・崩落

雪崩は標高が高い積雪地帯の傾斜の強い山で発生するとは限りません。標高が低く、積雪が適当にあり、傾斜が緩くても、木が生えていても条件さえ揃えば発生します。

### ■雪崩回避のチェック

- 1 弱層テストでチェック。
- 2 大量の新雪が積もったら行動しない。
- 3 極端な気温変化に注意。
- 4 一団となって行動しない。
- 5 雪崩の起きやすい地形は避けて通過する。

雪崩事故は、初心者より経験を積んだ登山者に多いといわれます。過信は厳に慎みましょう。気候変動による影響か度重なる豪雨の後の登山道崩落も要注意です。

## ⑩低体温症・凍傷

### ■低体温症

風雨中の長時間行動、雪崩に埋まるなど長時間低温に晒され、身体の深部まで体温が下がってしまうのを低体温症といいます。脳や内臓器官の働きが麻痺し、最終的には死に至る障害です。

夏山でも風雨に晒されることで起こります。症状は寒気を訴え、小刻みに震えがきて、身体を擦る行動をとり、ただボーとして動きが鈍いという様子が見受けられます。小刻みに震えがくる(悪寒)段階のうちに温かいものを飲み、乾いた衣類に着替えたり、着こみ、暖かい場所に移動します。

特に冬の行動には、少なくともピバーク(露営)用具としてツェルト(軽量簡易テント)、軽量ストーブ、スリーピングバッグや羽毛服などを携行品に加えましょう。

### ■凍傷

凍傷とは低温状態で風に吹かれて体表温度が低くなり、汗や濡れによる気化熱等で、末端の手足・耳・頬など毛細血管が収縮し、血液の循環が悪化して、皮や皮下組織が凍結することをいいます。身体全体の機能を失う低体温症とは異なり、寒さに鈍感で手袋もせず平気で行動したり、濡れた靴下を替えなかったり、手を抜くとなりやすいです。軽度の場合は、まずジンジンと痛み、感覚がなくなります。暖めたり血液循環を促進する運動を行うと血行が戻ってきます。

# 四季の山と自然を楽しむ

## 計画と準備

行動中のトラブルなどによる予定変更、持ち物の過不足などは、楽しさを損なうだけでなく、ときには重大な事故にもつながりかねません。無理のない計画・細心の準備と、登山前の万全な体調管理を心がけましょう。

## 目的とする山の難しさと季節

- **難易度**…地図・ガイドブックの情報を目安に自分の経験、体力や技術に合った山や登山コースを選びます。
- **季節**…同じ山でも無積雪期と積雪期とでは、自然状況、難易度、ウエア・装備類、山へのアプローチ、交通手段等も大きく異なります。

## 誰と登るか

単独か、グループか。初心者の単独登山はあまりすすめられませんが、それでもという場合は自己完結の責任が求められます。家族や仲間同士の登山では、経験・体力・技術が最も劣る人に合わせた計画と行動が必要です。仲間同士でも意思決定を担うリーダーを決めるのが原則です。日程・コース・同行者・携行品など、必ず家族や友人と共有します。

## 登山日数と宿泊形態

- **日帰りハイキング・登山**…山中での行動時間 = ( 歩行 + 休憩 ) は、最大 7~8 時間が目安。明るいうちに行動を終えましょう。
- **山小屋泊**…当日の到着は 15~16 時ごろ、翌朝は早発ち ( 未明 ~7 時ごろ ) を心がけましょう。ゆとりが大切です。
- **テント泊**…重装備なので行動時間もゆとりを持って。テント場への到着は 15 時ごろが目安で、翌朝は明るくなったらすぐに出発するくらいのつもりで行動します。



## 装備とウエア

- **基本装備**…ハイキングや登山に最も大事な登山靴、バックパック、レインウエア等は、目指す山やコースの難易度、自然環境、季節などに合ったものを、上手に使い分けましょう。
- **標準携行品（個人装備）**…地図、ヘッドライト、水筒などの必携品、季節ごとの必需品や、あると便利なものに分けて整理整頓してから準備します。
- **ウエア**…快適な行動と体温維持のために、下着からアウターまで、季節や目的に合わせた素材や重ね着などがすすめられます。

携行品の準備は最後のページの「安全登山のための標準携行品リスト（装備表）」を、また、山の装備・ウエアの詳細は P11～P12「山の装備とウエア」をご参照下さい。



登山道ではつり橋や架橋などもあります。渡るときは、荷重制限もあります。人数制限など注意が必要です。

## 食料（嗜好品）

日帰りや山小屋（食事付き）・テント泊の初日の昼食用弁当など、2日目以降の山小屋・テント泊には必要な日数（回数）分の食材が必要です。行動中の食事を簡単にするためのゼリー飲料や飴、チーズ、菓子類など（行動食）とともに、アミノ酸やカロリー摂取用の非常食携行が重要です。水分摂取も大切です。

## 登山スタイル・季節ごとの楽しみ方

### ■ 春～秋の里山・低山ハイク・溪流歩き

街から近い山里や、山麓・山間に残る旧街道・峠道や自然歩道などと、それを取り巻く自然と環境は、日本の原風景。歩きながら観る楽しみが大きく、起・終点の設定も比較的自由です。

標高 500～1500m 前後の山は日本の山々を広くカバーし、登山者数では最も厚い層を作っている登山領域です。南北それぞれの地域で異なる様相を見せながら一年を通じて季節の彩りと移ろいを見せてくれます。登山の基本を学びながら、都市から日帰り～1泊程度で歩けるのも良いところですよ。

溪流歩きには、流れの速さや飛沫、両岸を彩る色合い、薫りを映す季節とその繊細な移ろいなど、流水に山の潤いと水際での清涼感を満喫できる魅力があります。

遊歩道を外れた溪流歩きでは、濡れ対策と急な増水時の避難路も頭に入れましょう。



登雪の山道を快適に歩くには、しっかりと足を踏み込みましょう。

## 夏のアルプス縦走

2000 ～ 3000m 級の峰々をつなぐ日本アルプスなど高山の縦走の魅力は、その爽快感と雄大な景観にあります。真夏の青空の下の稜線散歩は、夏山登山の究極の楽しみでしょう。交通機関や宿泊施設の整備・充実によって、今では幅広い世代が比較的無理なく楽しめます。

一方で、手軽に 3000m 級の頂上に立てる怖さもあります。夏の安定した天候もひとたび崩れると、身を隠す場もない稜線上では無防備同然。また好天下で十分な体力があっても岩場や雪渓など困難な地形の通過もあります。

多彩に表情を変える高山縦走には、総合的な登山の楽しみとともに、そのための周到な準備と計画、万全な体調が欠かせません。長期間に及ぶ縦走は 3 ～ 4 日に 1 日の予備日を設けておきましょう。

事前に足慣らしの日帰り登山をし、歩き方や装備、読図、山の天気、アクシデント対処の基本などを、山でしっかり学んでおくことをおすすめします。

## 冬～早春のスノートレック

雪山と言ってもその様相は山域、標高、時期によっても大きく異なります。楽しみ方も、スノーハイクから高山の雪稜縦走、雪壁・登攀、歩き自体を楽しむスノーシューイング（スノーシューを使った歩き）や歩くスキー等々……と、無積雪期以上の広がりがあります。

雪山ビギナーから経験者まで世代を問わず楽しめ、おすすめできるのが、わかんじきやスノーシューを活用したスノートレック。とくに難しい技術を要することもなく、ダブルストックの併用で、雪の多い低山からなだらかな中級山岳の登下降、平坦な林間のウォーキングなどが楽しめ、さらに冬のバードウォッチングや樹林観察、アニマルトラッキング（動物の足跡探し）など多彩です。十分な防寒・低体温対策と道迷い・雪崩回避を心がけて下さい。

### 2022 年の新型コロナウイルス感染症対策

**コロナ禍はまだまだ続くでしょう。**

**山においても感染症対策は十分にとりましょう。**

- ・可能な限りワクチン接種を行いましょう。
- ・密集を避け、適切な対人距離 (1-2m) をとる。
- ・マスク着用を徹底する。
- ・こまめな手洗い、アルコールなどで手指衛生を徹底する。
- ・自分自身の健康管理に注意する。
- ・持病（高血圧、糖尿病など）のある方は、しっかりと管理する。
- ・山小屋など屋内の飲食に際してはマスクが着用出来ないことに留意し、適切な距離や方向を意識し、大きな声で会話をしない。
- ・飲酒の際には大きな声での会話になりやすいので、特に注意しよう。
- ・事前に PCR 検査、抗原検査を受けて陽性者でないことを確認しよう。



# 山の装備とウェア

## 装備・ウェア計画

適切な装備計画は、登山全体の快適さに直結します。靴やリュックサック、雨具などの基本装備は、丈夫で軽く、高機能に特化しているものが多く、目的や季節、登山スタイルを考慮した専用のものを手に入れたいものです。

### ■ ウェアは兼用で少量・軽量化を図る

装備の中でもかさばり、必要以上に持参してしまいがちなウェア類は、防水・防風はレインウェア、防寒・速乾はフリースの兼用など、機能をオールラウンドに共有するウェア類で減らすこともできます。

初めての山登りにはとかく不要なものを持参しがちです。経験を重ね、目的の山の自然条件やコース状況などを計画段階で的確に把握できるようになれば、要・不要品の仕分けのコツもわかってきます。目的の登山スタイルに必要とされる全装備とウェアを目の前に並べて、山行を想定しながら不要なものを減らしていけば、逆に追加すべきものも容易に気づくでしょう。

### ■ 基本装備の選択

登山用の靴は①ハイキングブーツ、②トレッキングブーツ(ソフト)、③トレッキングブーツ(ハード)、④マウンテンブーツ、⑤マウンテンブーツ厳冬期があります。ここでは、初・中級向けの①と②と③と④についての特徴と用途について説明しましょう。

①は荷重ポイントが踵からつま先へと動くようにアッパーもソールも柔らかく、ミッドカットにして足首を保護できるようになっています。手入れが行き届き靴底の全面を使える登山道、荷物が軽く6時間以下のハイキングに向きます。積雪のない春から秋の日帰りで行く低・中山に適しています。

②は森林限界を超えず、6時間以上の登山に使うために作られており、踵部のコバはありません。荷物も増えてきますが、ソールもそれほど固くなく、つま先がやや反りアッパーもソフトです。日本全国、多くの一般登山コースの日帰りから1泊2日程度の登山に適しています。

③トレッキングブーツ(ハード)は岩場や雪渓のあるコースでの使用を想定し、アイゼン装着が可能なように踵部にコバがあるタイプもあります。歩行を主目的としています。夏期、岩が露出しており雪渓がでてくる日本アルプスの一般ルートを目指すなら、このタイプがよいでしょう。

④マウンテンブーツは夏の高山の岩場や雪渓を長時間歩きまわつたり、攀じ登ったり、長い岩稜を行動するのに適しています。残雪の山々でのアイゼン歩行や積雪期の中級山岳でも使用に耐えるものがあります。

## バックパック

容量(リットル)と形から大きく分けて、小容量で、フロント・パネルの開閉によって荷を出し入れするデイパック・タイプ(20～30リットル前後)と、中～大容量(35～600リットル以上)で、上部雨蓋を開けて荷を出し入れするアタックザックタイプがあります。

## レインウェア

アプローチや里山・山麓ウォーキングなどでは折り畳み傘の使用も可能ですが、それ以上高い山では、上下セパレートのレインウェアがベストです。高い防水性のほかに、内部のムレを逃がす透湿防水素材やメッシュ・ライニングを使ったものがおすすめ。冬の低山ぐらいまでなら全天候型ジャケット&パンツとして兼用できるように防風性も重視しましょう。

## レイヤリング 重ね着の工夫

- **アンダーウェア**…夏山では高い吸湿拡散性や速乾性に重点を置き、春、秋、冬の寒冷時期には加えて高い防寒性を持つ、高機能ケミカル素材を使ったもので（ウール素材も可）、季節と気温に応じて半袖・長袖を使い分けます。汗冷え軽減を目的とした撥水性を持つものもあります。
- **中間着①**…夏の暑い時期には上だけで、春、秋そして冬の寒冷期にはアンダーウェアやアウターなど下と上に組み合わせる行動用シャツと登山用パンツ。温暖期には高い吸湿拡散性と速乾性、寒冷期にはこれに高い防寒性も併せ持つ高機能ケミカル素材やウール素材を選びましょう。
- **中間着 2( 防寒着 )**…寒冷期に中間着 1 とアウターの間に着て保温性をコントロールするもの。フリースジャケットや軽量ダウンジャケットなど重ね着をして防寒効果をより高める比較的薄手のものが動きやすくおすすめ。
- **アウターウェア**…行動中の雨と風や雪などから衣服内を守る一枚地の全天候型ジャケット & パンツなど。ダウンジャケットもそうですが、行動中の防寒性はアンダーウェア～中間着①・②に任せて、防風性と透湿防水性を重視します。冬の低山ぐらいまでなら、レインウェア上下の兼用もよいでしょう。
- **手袋、ソックス、帽子、スパッツなど**…夏山などの温暖期には防水性と速乾性、寒冷期には防寒性や防風性を重視します。特に寒冷期は、ウールの手袋や靴下の予備は必ず携行しましょう。防風として手袋を覆うオーバー手袋も大事です。

# 安全登山のための標準携行品リスト（装備表）

○= 必携品、必要なもの △= 代替え可能またはあれば便利（チェック欄は準備時に利用）

装備の種類	持ち物品目 (装備の名称)	チェック 欄	ハイキング	低山	高山	低山	高山
			無積雪期			積雪期	
靴	ハイキングシューズ、ブーツ		○				
	軽登山靴(トレッキングブーツ)			○	△	△	
	登山靴(三季用 マウンテンブーツ)			△	○	○	△
	冬山登山靴(雪山用マウンテンブーツ)					△	○
アウターウェア	レインウェア、ジャケット&パンツ		○	○	○	○	△
	全天候型ジャケット&パンツ				△	○	○
ミドルウェア (中間着)	フリースジャケット薄手、厚手		○	○	○	○	○
	軽量ダウンジャケット				△	△	
	夏用ミドルウェア(吸汗速乾性のシャツなど)		○	○	○		
	冬用ミドルウェア(メリノウールのシャツ)				△	△	○
アンダーウェア (下着)	夏用の吸湿速乾性素材のもの		○	○	○		
	冬用メリノウール素材のもの			△	△	○	○
	靴下各種(メリノウールなど)		○	○	○	○	○
グローブ (手袋)	夏用グローブ(ナイロン製など)		○	○	○		
	夏用・春秋用防寒用グローブ フリース			△	○	○	○
	冬用グローブ(ウールなど)+ オーバークローブ					○	○
帽子	レインハット、日除け帽		○	○	○		
	冬、春秋用ウール混紡のスキー帽子				○	○	△
	ウール混紡のバラクラバ 目出し帽					△	○
その他 必須装備品	ヘッドライト		○	○	○	○	○
	サングラス		△	○	○	○	○
	オーバーゲーター			△	△	○	○
	ファーストエイドキット		△	○	○	○	○
	水筒 + 保温水筒(寒い季節に)		○	○	○	○	○
	ナイフ		○	○	○	○	○
	汗拭き用タオル		○	○	○	○	○
バックパック	バックパック(リュックサック)各種用途ごとに		○	○	○	○	○
	バックパック用レインカバー		○	○	○	○	
行動用具	国土地理院地形図、登山用地図、コンパス		○	○	○	○	○
	トレッキングポール、ストック		△	△	△	△	△
	エマージェンシーブランケット(非常時に)		△	△	○	○	○
	ヘルメット		火山、岩稜地帯など着用が推奨される地域				
	ツェルト			△	△	○	○
	携帯トイレ			△	△	○	○
	ホイッスル		△	○	○	○	○
	登山用携帯発煙筒(非常時に)		△	○	○	○	○

※スノーシュー、ワカン、アイゼン、ピッケルなど積雪期装備、ロープなど岩場での装備類は含まない。

※洗面用具、行動食などの食糧品、お金、携帯電話などの一般的な生活用具は含まない。

※テント、スリーピングバック、バーナー、クッカーなどキャンプ用品は含まない。