

北飛驒の森を歩こう／日帰りハイキング持ち物チェックリスト

無雪期を想定したチェックリストです。持ち物の確認や検討にご活用ください。

NPO法人 飛驒市・白川郷自然案内人協会

ウェア

シャツ（長袖）	速乾性のある化繊やフリース素材のものを。
ズボン	伸縮性のあるハイキング・トレッキング用を。ジーンズは不向き。
靴下	ウール素材など吸湿速乾・保温・クッション性に適したもの
帽子	熱中症、紫外線対策に。また頭部の保護効果も。
雨具	必須装備です。天候に関わらず持参しましょう。
防寒着	薄手のもの・厚手のものなど季節に応じて用意しましょう
着替え	予備があると便利ですね
手袋	

行動用具

ザック	日帰りハイキングなら容量20～30㍓のものが使い勝手が良い
登山靴	ミドルカットの登山靴、トレッキングシューズをお勧めします。
水筒（なければペットボトルでも）	季節にもよりますが、1リットル以上が目安。
地図・資料コピー	
コンパス	
タオル	
ヘッドライト	いざという時に重宝します。
時計	
行動食	移動中に食べる、チョコや飴などおやつ的なものです。
ビニール袋	ごみを持ち帰ったり、濡れた衣類などを入れる時に。
ティッシュ or トイレトペーパー	防水のために、ビニール袋や密閉タイプの袋に入れると便利です。
計画書	必要に応じて

非常用

携帯電話	圏外のエリアがあります。
非常食（カロリーメイトなど）	カロリーメイトやゼリー状のエネルギー補給食品など
救急用具	救急絆創膏、包帯、虫刺されの薬など
ホイッスル	熊よけの他、滑落や遭難した際に居場所を知らせるために使います。
常備薬	
健康保険証	（コピーでも良い）

あれば便利・必要に応じて

登山用ストック	
折りたたみ傘	
携帯トイレ	
ザックカバー	
ウェットティッシュ	
登山用スパッツ	
ビニールシート	ご飯を食べるときや、雨天時の装備の雨よけにも使用できます
レスキューシート	荒天時の雨よけや体温保持に役立ちます
サングラス	
日焼け止め・リップクリーム	
筆記用具	
カメラ	
予備電池・バッテリー	
ウエストバッグなど	頻繁に使う小物などを入れておくのに便利
ライター	
ストーブ（コンロ）・燃料	
食器	