

登山の持ち物リスト（日帰り）

- 登山用地図（登山アプリ）
- 登山ザック（15 ～ 30 L）
- 登山靴
- レインウェア
- 着替え
- 飲料水・水筒
- 行動食・非常食
- クッカー類・シングルバーナー
- ゴミ袋
- スマートフォン
- モバイルバッテリー
- 懐中電灯、ヘッドライト
- 帽子
- 手袋（軍手）
- 手ぬぐい
- サングラス
- 虫除けグッズ
- 現金
- 健康保険証
- 登山用ファーストエイドキット（救急キット）
- エマージェンシーシート