



『今年こそ屋久島に行くぞ！』 持ち物チェックリスト

品名	日帰り	山小屋泊	チェック
ウエア			
長袖シャツ 夜の寒さ日中の紫外線対策にもシャツは長袖がおすすめ。	○	○	
シャツ&パンツ (アンダーウエア) 汗で体を冷やさないために科学繊維のものが最適。	○	○	
ソックス 靴擦れ予防には綿100%より、化学繊維が入った登山用を。	◎	◎	
ボトムス 動きやすく疲れにくいストレッチ素材のボトムスを。	○	○	
防寒着 山頂の冷え込みたいさくに。天候が崩れると一気に気温は低下します。	○	◎	
レインウエア セパレートタイプならウィンドブレーカーとしても便利。-押しはGORE-TEX。	◎	◎	
帽子 防寒、日よけ、に活躍。風が強いのでクリップ付だと安心です。	○	○	
手袋 岩場について登ることもしばしば。手袋があれば安心。防寒対策にも。	○	○	
サポータータイツ ひざに不安がある人におすすめ。疲労、ケガの予防に。	○	○	
行動用具			
フットウエア 足首を保護できるミッドカット、ハイカットシューズがおすすめ。	◎	◎	
スパッツ シューズの中に小石が入るのを防ぎます。パンツの裾の汚れ防止。	○	○	
登山用ストック ひざへの負担を軽減します。両手に持つダブルストックがおすすめ。	○	○	
パック 日帰りなら20~30ℓ、山小屋泊なら35~40ℓくらいが適当。	◎	◎	
ヘッドランプ たとえ日帰りでも必ず携帯。山小屋でも便利。軽く明るいLEDおすすめ。	◎	◎	
予備電池 ヘッドランプは予備の電池も忘れずに。	△	○	
地図&コンパス 現在地やこれからの行程を確認するための必需品。	◎	◎	

品名	日帰り	山小屋泊	チェック
行動用具			
水と水筒 山小屋で買えるならℓ程度の水筒でOK。水筒よりもハイドレーションシステムが便利。	◎	◎	
時計 ペース配分を考えながら登りましょう。	◎	◎	
タオル マフラーがわりに使えば防寒対策にも。首の日焼け対策にも。	○	○	
ゴミ袋 ゴミは持ち帰るのがマナーです。自然は汚さないで!!	◎	◎	
レインカバー バック内を濡らさないために専用のレインカバーが便利です。	○	○	
防水スタッフサック 衣類など絶対に濡らしたくないバックの荷物を個別に収納。	○	○	
サングラス ホコリよけにも活躍します。上に行くほど紫外線は強くなります。目にも日焼け対策を。	○	○	
テント 山小屋泊の予定でも、予想外のトラブルに備えて携帯を。	△	○	
非常食 飴やチョコレート、高カロリーの保存食が最適。サプリで栄養補給!!	◎	◎	
その他			
ティッシュペーパー 水溶性のものがエコロジー。	○	◎	
日焼け止め&リップ 快適な登山のために紫外線対策を。	○	○	
ファーストエイドキット ゲガに備えて救急用品も必要です。	◎	◎	
健康保険証 万が一トラブルに備えて携帯しましょう。コピーでも可。	○	○	
筆記用具 休憩時に現在地や時間をメモ。思い出を日記に...	△	△	
カメラ・フィルム 記録は大切。デジカメは便利ですが、バッテリー切れにはご注意。	△	△	
携帯酸素 寝る前に使うとぐっすり眠ることがあります。登山初心者、高山病が不安な方は持っていきましょう。	○	○	

◎: 必需品 ○: 持って行った方が良い △: 持って行けば便利