

## チェックリスト

◇基本装備			
<input type="checkbox"/>	ザック	<input type="checkbox"/>	コンパス
<input type="checkbox"/>	登山靴	<input type="checkbox"/>	水筒 (            リットル分)
<input type="checkbox"/>	ベースレイヤー上 (    枚)	<input type="checkbox"/>	ハイドレーション
<input type="checkbox"/>	ベースレイヤー下 (    枚)	<input type="checkbox"/>	ヘッドライト
<input type="checkbox"/>	ベースレイヤー下着 (    枚)	<input type="checkbox"/>	食料 (行動食・非常食含む)
<input type="checkbox"/>	半袖シャツ (    枚)	<input type="checkbox"/>	ナルゲンボトル
<input type="checkbox"/>	ブラウス (    枚)	<input type="checkbox"/>	手ぬぐい (    枚)
<input type="checkbox"/>	パンツ (    本)	<input type="checkbox"/>	ロールペーパー
<input type="checkbox"/>	スポーツタイツ	<input type="checkbox"/>	リップクリーム・ワセリン
<input type="checkbox"/>	ショートパンツ (    本)	<input type="checkbox"/>	ポータブル浄水器
<input type="checkbox"/>	帽子 (3シーズン)	<input type="checkbox"/>	筆記用具・メモ帳
<input type="checkbox"/>	ゲイター	<input type="checkbox"/>	トレッキングポール
<input type="checkbox"/>	サングラス	<input type="checkbox"/>	ヘルメット
<input type="checkbox"/>	ネックカバー	<input type="checkbox"/>	折り畳み傘
<input type="checkbox"/>	手袋 (指無し)	<input type="checkbox"/>	携帯トイレ
<input type="checkbox"/>	手袋 (指有り)	<input type="checkbox"/>	椅子
<input type="checkbox"/>	靴下 (    足)	<input type="checkbox"/>	マスク
<input type="checkbox"/>	レインウェア	<input type="checkbox"/>	ポケットティッシュ
<input type="checkbox"/>	ソフトシェル	<input type="checkbox"/>	運転免許証
<input type="checkbox"/>	ダウンウェア	<input type="checkbox"/>	健康保険証
<input type="checkbox"/>	サーマルウェア	<input type="checkbox"/>	携帯電話
<input type="checkbox"/>	腕時計	<input type="checkbox"/>	登山計画書
<input type="checkbox"/>	ザックカバー	<input type="checkbox"/>	日焼け止め
<input type="checkbox"/>	アタックザック	<input type="checkbox"/>	虫除け忌避剤
<input type="checkbox"/>	アームカバー・レグカバー	<input type="checkbox"/>	熊鈴
<input type="checkbox"/>	サコッシュ	<input type="checkbox"/>	熊よけスプレー
<input type="checkbox"/>	紙地図		

◇緊急用品		◇撮影機器	
<input type="checkbox"/>	ココヘリ	<input type="checkbox"/>	一眼レフ
<input type="checkbox"/>	ファーストエイドキット	<input type="checkbox"/>	コンパクトデジカメ
<input type="checkbox"/>	ホイッスル	<input type="checkbox"/>	GoPro
<input type="checkbox"/>	常備薬	<input type="checkbox"/>	カメラバッテリー
<input type="checkbox"/>	ツェルト	<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー
<input type="checkbox"/>	ビバークツェルトソロ	<input type="checkbox"/>	SDカード
<input type="checkbox"/>	細引きロープ		
<input type="checkbox"/>	エマージェンシーシート		

◇山小屋泊		🏔️雪山装備	
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ・歯磨きシート	<input type="checkbox"/>	チェーンスパイク
<input type="checkbox"/>	ドライシャンプーシート	<input type="checkbox"/>	軽アイゼン
<input type="checkbox"/>	メイク落としシート	<input type="checkbox"/>	12本爪アイゼン
<input type="checkbox"/>	ポディーペーパー	<input type="checkbox"/>	冬用帽子
<input type="checkbox"/>	汗拭きシート	<input type="checkbox"/>	ピッケル
<input type="checkbox"/>	耳栓	<input type="checkbox"/>	スノーシュー
<input type="checkbox"/>	着替え	<input type="checkbox"/>	バラクラバ
<input type="checkbox"/>	スタッフバッグ	<input type="checkbox"/>	オーバークロブ
<input type="checkbox"/>	インナーシート	<input type="checkbox"/>	インナークロブ
<input type="checkbox"/>	山財布	<input type="checkbox"/>	ヒップソリ
<input type="checkbox"/>	鏡	<input type="checkbox"/>	ビーコン

◇調理具			
<input type="checkbox"/>	アミノ酸	<input type="checkbox"/>	スコップ
<input type="checkbox"/>	バーナー	<input type="checkbox"/>	ゾンテ棒
<input type="checkbox"/>	ガスカードッジ	<input type="checkbox"/>	カイロ
<input type="checkbox"/>	クッカー	<input type="checkbox"/>	ネックゲイター
<input type="checkbox"/>	カトラリー	<input type="checkbox"/>	ハードシェル
<input type="checkbox"/>	ライター	<input type="checkbox"/>	スノーポン
<input type="checkbox"/>	粉末コーヒー	<input type="checkbox"/>	ヒップソリ
<input type="checkbox"/>	サーモス	<input type="checkbox"/>	トレッキングポール（スノーバスケット付き）
<input type="checkbox"/>	ガベッジバッグ/ゴミ袋	<input type="checkbox"/>	ピッケル
<input type="checkbox"/>	携帯座布団・レジャーシート	<input type="checkbox"/>	アルパインゲイター
<input type="checkbox"/>	ナイフ		

●車中泊の荷物・温泉セット		◇テント泊装備	
<input type="checkbox"/>	入浴セット	<input type="checkbox"/>	シュラフ
<input type="checkbox"/>	宿泊セット	<input type="checkbox"/>	マット
<input type="checkbox"/>	着替え（私服）	<input type="checkbox"/>	テント
<input type="checkbox"/>	サンダル	<input type="checkbox"/>	ペグ
<input type="checkbox"/>	E T Cカード	<input type="checkbox"/>	ハンマー
<input type="checkbox"/>	アイマスク		
<input type="checkbox"/>	空気枕		
<input type="checkbox"/>	財布		
<input type="checkbox"/>	フェイスマスク		
<input type="checkbox"/>	ランタン		
<input type="checkbox"/>	タオルケット		