

富士登山持ち物チェックシート

必要度は10段階評価。10は必須なので必ず持ってください。

品名	必要度	チェック	備考
食料など	—	—	
水	10		1リットル～2リットル程度。ペットボトルなどに入れる。重いのが嫌な場合は山小屋で購入。500mlで500円程度
主食(米、ラーメン、パスタ、餅)	7		おにぎりなどがあると良いかも。お湯を沸かせられるならカップ麺も美味しいです。
行動食	10		カロリーメイト、チョコ、飴、クッキーなど。ガムはゴミになるので不可。時間が長いので結構必要。
主要装備	—	—	
登山靴	10		くるぶしまである軽登山靴。防水が良いです
ザック	10		リュックの事です。20リットル～30リットル程度
ヘッドライト	10		全天候型のヘッドランプ。電池残量を確認。不安な場合は換えの電池も。無いと夜間登山出来ません。
雨具類	—	—	
カッパ	10		上下セパレートタイプ推奨。防水透湿素材だと快適だけど、普通のカッパでもOKです。
ザックカバー	10		大きめのゴミ袋でもいいですが必須。無いとザックがずぶ濡れになるので。
スパッツ	6		靴の中に水や砂、石が入るのを防ぐ。無くても良い。あると快適なだけ。
衣類	—	—	
Tシャツやパンツなど(着ていく)	10		化学繊維の下着がベター。Tシャツは絶対綿素材は不可。化繊かドライ素材のシャツが良いです。
化学繊維のズボン	10		ズボンも綿素材不可なのでジーンズはダメです。山用のズボンがベストですがジャージなどでもOKです。ジャージ上下も良いです。
あったか下着(5合目で着る)	7		化繊のももひきなどがあると温かいです。
防寒着(寒くなったら適宜着る)	10		フリース、ダウンジャケット、セーター、マフラーなど。山頂ではシャツ、セーター、フリース、ダウンジャケット、カッパ位は重ね着します。
厚手の靴下	10		登山靴を履くときはウールの厚手の靴下を履きます。靴と一緒に買うといいです。一緒に売ってるので。
手袋	10		スキー用など。軍手だと濡れたら乾かないのでいまいち。化繊の物が良いです。
着替え(シャツ、パンツ、靴下)	10		下界で温泉に入ったら着替えましょう。普通の綿素材でOKです。濡れないようにビニール袋に入れて
その他	—	—	
お金	10		トイレがいちいち100円なので小銭多めに。
ゴミ袋	10		ゴミは全て持ち帰るので
タオル	10		温泉に、汗ふきに。2枚くらい。
バンダナ	5		無くても良いです。あると簡易マスクになったり。
帽子	7		日差しや落石から頭を守るために。
マスク	6		結構土埃が凄いので、下山で使います。なければタオルなどで代用。
カップ	6		温かい物飲むのに便利です。
ガスストーブ、ポンペ、コッヘル	3		めると山でコッヘル飲んだらカップ麺長べらべらになります
スプーン、箸	6		カップ麺とか食べるときに使うなら
地図	3		富士山は持って無くても大丈夫だけど
コンパス	3		〃
応急セット	3		グループに1つはあった方が良いでしょう
虫さされの薬	3		蚊やブヨに刺されたときのために。
日焼け止め	3		日焼けしたくなければ
ウェットティッシュ	3		顔を拭くとサツパリします
ポケットティッシュ	10		寒いので結構鼻水でます
筆記用具	2		
ライター、マッチ	2		
携帯灰皿	5		たばこ吸うなら必須です
カメラ	5		後で写真を見返すと楽しいよ。風景より人を撮るべし。