

那須岳 登山装備 チェックリスト

メモ

☐ 登山靴（履き慣らしたか）

☐ レインウェア上下

☐ バックパック（レインカバー含む）

☐ 防寒着・行動着（レイヤリングで調整できるか）

☐ ヘッドライト（予備電池含む）

☐ 紙の地図・コンパス

☐ GPS機能付き登山アプリ

（オフラインマップDL済み、モバイルバッテリー含む）

☐ 救急セット

☐ 食料・飲料（予備含む）

☐ 手袋・帽子・サングラス・日焼け止め

☐ 携帯トイレ・ゴミ袋

☐ ヘルメット（推奨：特に上記エリアや冬季）

☐ アイゼン・チェーンスパイク（必要に応じて）

☐ スパッツ（必要に応じて）

☐ ココヘリ・登山保険加入済みか

☐ その他：タオル・ホイッスル・充電済み携帯電話