作成・更新：2026/11/20

LOWKERS▶冬版
個人装備リスト

✓	品名	詳細解説　※要熟読
必携装備		
○	ハイキングシューズ	防水、紐靴、ミドルカット以上推奨。靴底はすり減っていないか、加水分解がないか必ずチェック！
▲	チェーンスパイク or 軽アイゼン	積雪時や降雪予報の場合は必携。（参加者には必要に応じてアナウンスします）
○	レインウェア	上下別、フード付き、防水透湿性
○	防寒着	上半身だけではなく、下半身、頭部、首、手、足の防寒対策を万全に！
○	サングラス	日射や枝などによる眼の保護。
○	キャップ＆ニット帽	発汗時や雨天時はつば付きのキャップやハットで視野確保。寒い時はニット帽で耳まで防寒。
○	保温グローブ＆防水グローブ	保温はもちろん、草木や岩を掴む際の手の保護。降雨や強風時は防水・防風グローブ着用。
○	バックパック＆カバー	掲載する装備が入るサイズ。急な降雨に備えザックカバーも携行。
○	電子地形図	※WEBサイト内のYAMAP山行計画をご確認の上、事前にダウンロードしてください！
○	ハイキングポール	バランス維持、体重分散、スリップ防止に有効（2本ない場合は1本でも可）
○	汗拭きタオル	速乾タオルなど。手ぬぐいサイズでOK！
○	腕時計	携帯電話の時計代用可。
○	ヘッドランプ＆替え電池	日没や有事に備え必携。替え電池も必須。
○	スマートフォン＆モバイルバッテリー	事前の充電をお忘れなく。
○	着替え一式	登山中の汚れ・雨・汗濡れ対策用の全身着替え一式（ジッパーバッグなどで防水パックすること）
○	ビニール袋/ジッパーバッグ	汚れ物、濡れ物、ゴミ収納用（匂い漏れ防止にはジッパーバッグ推奨）
○	トレイルフード/昼食兼行動食	フルグラ、ナッツ、チョコなどをミックスして持参することを推奨しますが、基本的に一任。
○	補助食	スポドリ(粉末)、塩昆布、チキンラーメン、甘納豆、塩羊羹、魚肉ソーセージなどを推奨。
○	非常食	シャリバテ、筋肉疲労時のドーピング用にアミノバイタルや練乳など推奨。
○	ウォーターボトル（飲料水）	YAMAP登山計画記載量を、自宅で必ず給水してくること。（算出方法はテキスト参照）
○	保温ボトル（熱湯）	ラーメンやホットドリンクを飲食したい場合は熱湯持参。（容量は水の量に含む）
○	トイレセット	トイレットペーパー、プープバッグ(拭き終わったペーパーを持ち帰るエチケット袋) *あればスコップも
○	救急セット	野外で想定される怪我の外傷薬、内服薬。（スタッフも携行します）
○	薬品	常備薬。季節に応じて、虫対策、紫外線対策も徹底！
○	健康保険証	有事の備え。
○	不織布マスク	有事の備え。（不特定多数と接触する電車・バス・ショップ・トイレなどでは着用推奨）
○	アルコール除菌剤	トイレ後、食事前などの衛生管理。（スプレーまたはジェルタイプで濃度60%以上推奨）
あれば便利装備		
□	ゲーター（ロングスパッツ）	ズボン裾の汚泥予防。
□	ヒップマット or レジャーシート	休憩時にくつろぎ、簡単なストレッチができる程度の敷物。
□	登山用コンパス	ナビゲーションを練習したい方はご持参ください。（レンタル可能）
□	筆記用具&メモ帳	記録用。ポケットに入るサイズ。
□	熊鈴＆熊撃退スプレー	山域はツキノワグマの生息地。（スタッフも携行）
□	ホイッスル	有事の備え。（バックパックのチェストハーネスについている場合もある）
□	コッフェル&バーナーセット	現地で湯沸かしや簡易調理したい方。
□	食器&カトラリー	持参する食事に応じて選択。
特記事項		
⚠	電子地形図は、遭難に備えて必ず事前にダウンロードしてください！	
⚠	山行中は行動食での栄養補給を基本とします。簡易調理はウェルカムですが、短時間で食べられる工夫を！	
⚠	歩行距離や歩行時間に応じて、栄養、水分を潤沢にご準備ください！	
⚠	標高や気象に応じた防寒対策を万全に！	