

アイテム	日帰り	山小屋泊	テント泊
△行動			
ザック	◎	◎	◎
サブザック	△	△	△
ザックカバー	◎	◎	◎
スタッフ袋	○	○	○
ビニール袋	○	○	○
ストック	△	△	△
傘	△	△	△
ヘッドランプ	◎	◎	◎
予備電池	◎	◎	◎
スマートフォン	◎	◎	◎
コンパス	◎	◎	◎
地図	◎	◎	◎
コース資料	◎	◎	◎
高度計	○	○	○
GPS受信機	△	△	△
バンドナ	△	△	△
タオル	○	○	○
カメラ	△	△	△
時計	◎	◎	◎
手帳・筆記用具	○	○	○
△生活			
歯ブラシ		○	○
メガネ・コンタクト		◎	◎
薬	○	○	○
ロールペーパー	○	◎	◎
防虫薬	△	△	△
裁縫用具	△	△	△
ロープ（細引き）	△	△	△
針金			△
プレイヤー			△
ドライバー			△
日焼け止め	○	○	○
バッテリー	○	◎	◎
ナイフ	△	○	○
ライター	◎	◎	◎
△そのほか			
ツェルト	△	○	
ファーストエイドキット	◎	◎	◎
ラジオ	△	△	△
天気図用紙		△	△
無線機	△	△	△
財布（カード・現金）	◎	◎	◎
身分証明書	◎	◎	◎
健康保険証	○	○	○

◎：必ず持っていくもの ○：持っていった方がよいもの △：あると便利なもの

参考：

山田哲哉、『縦走登山（ヤマケイ・テクニカルブック 登山技術全書）』，株式会社山と溪谷社，2013年，p.148.

宮川哲，『テント山行』，株式会社山と溪谷社，2013年，p.238.

高橋庄太郎，『トレッキング実践学 [改訂版]』，株式会社榎（えい）出版社，2018年，p.32-35.