アイテム	日帰り	山小屋泊	テント泊
△行動			
ザック	0	0	0
サブザック	$\triangle$	Δ	Δ
ザックカバー	0	0	0
スタッフ袋	0	0	0
ビニール袋	0	0	0
ストック	$\triangle$	$\triangle$	Δ
傘	$\triangle$	$\triangle$	Δ
ヘッドランプ	0	0	0
予備電池	0	0	0
スマートフォン	0	0	0
コンパス	0	0	0
地図	0	0	0
コース資料	0	0	0
高度計	0	0	0
GPS受信機	$\triangle$	$\triangle$	Δ
バンダナ	$\triangle$	$\triangle$	Δ
タオル	0	0	0
カメラ	Δ	Δ	Δ
時計	0	0	0
手帳・筆記用具	0	0	0

△生活			
歯ブラシ		0	0
メガネ・コンタクト		0	0
 薬	0	0	0
ロールペーパー	0	0	0
防虫薬	Δ	Δ	Δ
裁縫用具	Δ	Δ	Δ
ロープ(細引き)	Δ	Δ	Δ
<u></u> 針金			Δ
プライヤー			$\triangle$
ドライバー			Δ
日焼け止め	0	0	0
バッテリー	0	0	0
ナイフ	Δ	0	0
ライター	0	0	0

△₹	のほか		
ツエルト	Δ	0	
ファーストエイドキット	0	0	0
ラジオ	Δ	Δ	Δ
天気図用紙		Δ	Δ
無線機	Δ	Δ	Δ
財布(カード・現金)	0	0	0
身分証明書	0	0	0
健康保険証	0	0	0

◎: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] 』, 株式会社枻(えい)出版社, 2018年, p.32-35.