



日帰り登山の持ち物チェック（無雪期）

	ザック	ザックカバー	雨具
お金（交通費等）	登山靴	スパッツ <small>（ゲイター）</small>	帽子
手袋	靴下	ヘッドランプ	予備電池
時計	地図	コンパス	計画表
救急用品 <small>（常備薬含）</small>	行動食（弁当）	非常食	水筒（飲み物）
健康保険証	筆記用具	ビニール袋 <small>（大・小）</small>	タオル

＜必要に応じて持つ物・行く場所により変わる＞

ストック、サングラス、靴下の替え、折りたたみ傘、ツェルト、ガスコンロ、防寒着、笛、日焼け止めなど



乙訓山の会のコースレベル（無雪期）

★	初級 一般向き	歩行時間が短く（5時間未満）、登山道も良く整備されていて、初心者でも歩けるコース （例 西山周辺、大文字山など）
★★	中級向き	歩行時間が比較的長く（7時間未満）、やや急激な登降があるコース （例 比良山系、鈴鹿山系など）
★★★	健脚向き	歩行時間が7時間以上、または高低差が1000m以上あり、体力を要するコース （例 六甲山縦走、大峰山系、南アルプスなど）
★★★★	上級向き	歩行時間10時間以上、標高差1000m以上あり、体力を要するコース （例 北アルプス縦走など）

* 歩行時間は、いわゆる標準時間で休憩時間は含みません。

❄️ 日帰り登山の持ち物チェック（有雪期）

登山靴（冬山用）	アイゼン	テルモス（暖かい飲物）	（サングラス）
靴下（替えも）	ストック（ピッケル）	地図・計画表	（日焼け止め）
手袋（替えも）	ザック	筆記用具	時計
雨具	ザックカバー	ヘッドランプ	お金（交通費等）
帽子（冬山用）	スパッツ	予備電池	救急用品
タオル	ワカン（スノーシュー）	コンパス	健康保険証
（防風・防寒着）	行動食（暖かい食べ物）	スマートフォン	常備薬
（速乾性着替え）	非常食	（予備バッテリー）	ビニール袋（大小）

＜必要に応じて持つ物・行く場所により変わる＞

- ・折りたたみ傘、ツェルト、ガスコンロ、笛、無線機など

❄️ 乙訓山の会のコースレベル（有雪期）

☆	初級 一般向き	歩行時間が短く（3時間未満）、登山道も良く整備されていて初心者でも歩けるコース （例 西山周辺、大文字山など）
☆☆	中級向き	歩行時間が比較的長く（7時間未満）、やや急激な登降があるコース （例 比良山系、鈴鹿山系など）
☆☆☆	健脚向き	歩行時間が7時間以上、または高低差が1000m以上あり、体力を要するコース （例 六甲山縦走、大峰山系など）
☆☆☆☆	上級向き	☆☆☆のコースに岩稜歩きなど、十分なトレーニングと技術を必要とする経験者向きのコース （例 南アルプス、北アルプスなど）

* 歩行時間は、いわゆる標準時間で休憩時間は含みません。

2020年1月試案

⊕ 救急用品の例

怪我・捻挫・擦り傷などの処置用		急な発熱・虫刺され・その他	
1	バンドエイド	1	食品用ラップ（ラップ療法）
2	テーピング	2	湿布薬・熱さまシート
3	アンダーテープ	3	ポイズンリムーバー
4	キネシオテープ	4	ステロイド系軟膏（虫刺され）ムヒ
5	はさみ	5	保険証（コピー）
6	三角巾	6	常備薬（風邪薬・胃腸薬・痛み止め・持病薬）
7	包帯（くっつきタイプ）	7	裁縫道具
8	滅菌ガーゼ	8	テーピングパンフレット
9	ストッキング（ガーゼ等をおさえる）	9	買物袋
10	穴あきキャップ（消毒用）	10	新聞紙（朝刊1日分）
11	ビニール・ゴム手袋（感染防止）	11	ビニールシート
12	ナプキン（止血用）		
13	レスキューシート		