

テント泊 持ち物チェックリスト【保存版】

北アルプス 1泊2日・夏山基準 | イッチーの頂メシ itadaki-meshi.com

1. 必携（これが無いと登れない）

- ☐ ザック（テント泊は45〜60L）
- ☐ 登山靴 or トレランシューズ
- ☐ レインウェア上下（防水透湿）
- ☐ ヘッドランプ+予備電池
- ☐ 地図アプリ+モバイルバッテリー（紙地図も）
- ☐ 水（行動用1〜2L）
- ☐ 行動食（1時間にひと口が目安）
- ☐ 救急セット・常備薬
- ☐ 健康保険証（コピー可）
- ☐ 登山届（提出した？）

2. テント泊装備

- ☐ テント（本体・ポール・ペグ・張り綱）
- ☐ グランドシート
- ☐ シュラフ（時期に合う温度帯？）
- ☐ マット（R値＝断熱性能を確認）
- ☐ 枕（着替え袋で代用も可）
- ☐ テント場の予約（予約制が増加中）

3. ウェア・防寒

- ☐ ベースレイヤー（綿は避ける）
- ☐ 行動着・ウインドシェル
- ☐ 薄手ダウン等の保温着
- ☐ 手袋・帽子
- ☐ 着替え（靴下・下着）
- ☐ 日焼け止め・サングラス

4. 食事・調理

- ☐ バーナー・ガス缶（飛行機は持込不可）
- ☐ クッカー・カトラリー
- ☐ 1日目夕食・2日目朝食
- ☐ 予備食（1食分）
- ☐ 浄水器 or 煮沸手段
- ☐ ゴミ袋（全部持ち帰る）

5. 電源・連絡・緊急

- ☐ モバイルバッテリー（小屋の充電は当てにしない）
- ☐ 充電ケーブル
- ☐ ホイッスル
- ☐ エマージェンシーシート
- ☐ 携帯トイレ（1つあると安心）
- ☐ 現金（カード不可の小屋が多い・100円玉多めに）

6. あると快適

- ☐ アイマスク・耳栓（テント場の安眠セット）
- ☐ サンダル（テント場用）
- ☐ カメラ
- ☐ 温泉セット（下山後のお楽しみ）