服		必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
	登山靴	0				0	
	<u>靴紐の</u> 予備 ズボン	0					
	ズボン	0				着用	
_	シャツ   ***	10				着用	
_	Tシャツ 靴下(内) 靴下(外)	10				着用	
_	長袖シャツ						
H	防寒着1	0				0	
$\vdash$	防寒着 2	10				0	
_	M 本有 と	<del> </del>				0	
$\vdash$	手ぬぐい	$\vdash$					
	<del>                                    </del>	0					
$\vdash$	帽子のフック	<u> </u>					
$\vdash$		$\vdash$					
_	手袋 サングラス						
_	雨具 ザックカバー	0					
L.		_					
道			忘れ	所有	並べ	防水	詰め
L	時計	0					
L	コンパス	0					
<u>L</u>	2万5千分の1地形図	10					
$\vdash$	地形図入れ 筆記具	0					
<u> </u>	津記共	0					<u> </u>
$\vdash$	計画書	0					<u> </u>
$\vdash$	ヘッドランプ(新品電池)  予備の電池	0					
$\vdash$		-					$\vdash$
$\vdash$	水筒(リットル×本)	0				〇逆	<u> </u>
<u> </u>	ライター、マッチ	0				0	
<u> </u>	ナイフ	0			<u> </u>		<u> </u>
	· = ×/						
$\vdash$	カメラ	0					
	三脚や一脚など	Ĭ					
 あ	三脚や一脚など ると便利	必要	忘れ	所有	並べ	 防水	詰め
あ	三脚や一脚など ると便利	Ĭ	忘れ	所有	並べ	 <b>防水</b> 〇	詰め
 あ	三脚や一脚など ると便利   トイレットペーパー   ビニール袋、ゴミ袋	必要	忘れ	所有	並べ	 防水	詰め
<u>あ</u>	三脚や一脚など ると便利	必要	忘れ	所有	並べ	 <b>防水</b> 〇	詰め
<u>あ</u>	三脚や一脚など ると便利   トイレットペーパー   ビニール袋、ゴミ袋	必要	忘れ	所有	並べ	 防水 〇 	詰め
<u>あ</u>	三脚や一脚など   ると便利   トイレットペーパー   ビニール袋、ゴミ袋   雨傘   尻皮   メガネ拭き	必要	忘れ	所有	並べ	 防水 〇 	詰め
<u>あ</u>	三脚や一脚など ると便利 トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ拭き メガネ曇り止め	<b>必要</b> 〇 〇 〇	忘れ	所有	並べ	 防水   	詰め
	三脚や一脚など ると便利 トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ拭き メガネ曇り止め ウェストポーチ、サコッシュ	<b>必要</b> 〇 〇 〇 〇 〇 〇				 防水 ○   	
	三脚や一脚など ると便利 トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ拭き メガネ曇り止め ウェストポーチ、サコッシュ まるなら	<b>必要</b> 〇 〇 〇 〇 〇 〇	忘れ		並べ	 防水 ○   	
	三脚や一脚など <b>ると便利</b> トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ拭き メガネ曇り止め ウェストポーチ、サコッシュ <b>まるなら</b> テント	<b>必要</b> 〇 〇 〇 〇 〇 〇				 防水      防水	
	三脚や一脚など  ると便利	<b>必要</b> 〇 〇 〇 〇 〇 〇				 防水 ○     防水 	
	三脚や一脚など ると便利 トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ拭き メガネ曇り止め ウェストポーチ、サコッシュ まるなら テント フライシート 寝袋	<b>必要</b> 〇 〇 〇 〇 〇 〇				 防水     防水 	
	三脚や一脚など ると便利 トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ拭き メガネ曇り止め ウェストポーチ、サコッシュ まるなら テント フライシート 寝袋 マット(個人用)	<b>必要</b> 〇 〇 〇 〇 〇 〇				 防水 ○     防水 	
泊	三脚や一脚など    ると便利	必要 ○ ○ ○ ○ ○ 必要	忘れ	所有	並べ	 防水     防水  	詰め
<u></u> <u></u> <u></u> <u></u>	三脚や一脚など  ると便利	必要 ○ ○ ○ ○ ○ 必要		所有		 防水     防水  	詰め
<u></u> <u></u> <u></u> <u></u>	三脚や一脚など  ると便利	必要 ○ ○ ○ ○ ○ 必要	忘れ	所有	並べ	 防水     防水  	詰め
<u></u> <u></u> <u></u> <u></u>	三脚や一脚など  ると便利	必要 ○ ○ ○ ○ 必要 ○	忘れ	所有	並べ		詰め
<u></u> <u></u> <u></u> <u></u>	三脚や一脚など  ると便利	必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有	並べ		詰め
泊	三脚や一脚など  ると便利	必要 ○ ○ ○ ○ 必要 ○	忘れ	所有	並べ		詰め
泊	三脚や一脚など  ると便利	必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有	並べ		詰め
<u></u> <u></u> <u></u> <u></u> <u></u> <u></u>	三脚や一脚など ると便利 トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ拭き メガネ曇り止め ウェストポーチ、サコッシュ まるなら テント フライシート 寝袋 マット(個人用) マット(全体用) 山後(温泉セット) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル	必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有	並べ		詰め
<u></u> <u></u> <u></u> <u></u> <u></u> <u></u>	三脚や一脚など ると便利 トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ曇り止め ウェストポーチ、サコッシュ まるなら テント フライシート 寝袋 マット(個人用) マット(全体用) ル後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有	並べ		詰め
<u> </u>	三脚や一脚など    ると便利	必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有	並べ		詰め
<u> </u>	三脚や一脚など <b>ると便利</b> トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ揺き メガネ曇り止め ウェストポーチ、サコッシュ まるなら テント フライシート 寝袋 マット(個人用) マット(全体用) リ後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル ・ カースト カースト カースト カースト カースト カースト カースト カースト	必要 ○○○○ 必要 ○○○○○ 必要 ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	忘れ	所有	並べ 並べ 	District	詰め
<u></u> <u></u> <u></u> <u></u> <u></u> <u></u>	三脚や一脚など ると便利 トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ揺き メガネ曇り止め ウェストポーチ、サコッシュ まるなら テント フライシート 寝袋 マット(個人用) マット(全体用) レ後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル 立前 冷蔵庫内、整理 コンセント抜き取り ガスの元枠、締める	必要 ○○○○○ 必要 ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	忘れ	所有	並べ 並べ 		詰め
<u></u> <u></u> <u></u> <u>下</u>	三脚や一脚など <b>ると便利</b> トイレットペーパー ビニール袋、ゴミ袋 雨傘 尻皮 メガネ揺き メガネ曇り止め ウェストポーチ、サコッシュ まるなら テント フライシート 寝袋 マット(個人用) マット(全体用) リ後(温泉セット) 肌着(下) 肌着(下) 肌着(上) シャツ ズボン ベルト サンダル ・ カースト カースト カースト カースト カースト カースト カースト カースト	必要 ○○○○ 必要 ○○○○○ 必要 ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	忘れ	所有	並べ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	District	詰め

調理器具		忘れ	所有	並べ	Rtick	きめ
フトーブ	火安	וואטון ו	171 H	<u>315 / /</u>		<u>про</u>
ストーブ ガソリン、ガス						
鍋(大)						
鍋(小)						
包丁						
まな板						
食べ物	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
	0					
非常食日	$\frac{1}{0}$					
応急処置		忘れ	所有	がべ	Bitak	詰め
		75010	/// 13	<u> </u>		рцол
消毒液	Ö					
包帯	Ö					
テーピング	0					
保険証(コピー可)	0					
常備薬	<u> 必要</u>	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
虫除け						
日焼け止め						
酔い止め						
	一、本	忘れ	配表	i it∧`	防水	≣±⊁\
		1011 L	rii fi	W/\	70.04	回り
出 	<del> </del>					
	-				0	
ツェルト サバイバルシート						
ココヘリ	0					
日常生活の延長	<u> 必要</u>	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
スマートフォン	0				0	
モバイルバッテリー	0				0	
USBケーブル	0					
	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
Tシャツ					0	
肌着(下)					Ö	
靴下(内)					0	
靴下(外)	-				0	
タオル					0	
靴紐						
細挽き						
電池(ヘッド電灯用)						
電池(ヘッド電灯カメラ)		<u> </u>		<u> </u>		
その他	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
現金	0					
小銭	0					
届け出(家族)	0					
届け出(SNS)	0					
届け出(会社)	0					
届け出(警察)	0					
保険への加入						
	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
<u> </u>					T	