

令和 ( )年 月 日～ 月 日

服装	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
登山靴	○				○	
靴紐の予備	○				---	
ズボン	○				着用	
Tシャツ	○				着用	
靴下(内)	○				着用	
靴下(外)					着用	
長袖シャツ	○				○	
防寒着 1	○				○	
防寒着 2					○	
タオル	○				○	
手ぬぐい					---	
帽子	○				---	
帽子のフック	○				---	
手袋					---	
サングラス					---	
雨具	○				---	
ザックカバー	○				---	
道具	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
時計	○				---	
コンパス	○				---	
2万5千分の1地形図	○				---	
地形図入れ	○				---	
筆記具	○				---	
計画書	○				---	
ヘッドランプ(新品電池)	○				---	
予備の電池	○				---	
水筒(リットル× 本)	○				○逆	
ライター、マッチ	○				○	
ナイフ	○				---	
カメラ	○				---	
三脚や一脚など					---	
あとと便利	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
トイレトーパー	○				○	
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	○				---	
泊まるなら	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
テント					---	
フライシート					---	
寝袋					○	
マット(個人用)					---	
マット(全体用)					---	
下山後(温泉セット)	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
肌着(下)	○				○	
肌着(上)	○				○	
シャツ	○				○	
ズボン	○				○	
ベルト	○				---	
サンダル					---	
出立前	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
冷蔵庫内、整理	○		---	---	---	
コンセント抜き取り	○		---	---	---	
ガスの元栓、締める	○		---	---	---	
生ゴミ、封止	○		---	---	---	
支払い(クレジット、光熱費)	○		---	---	---	

[illegible]

※「忘れ」→最近忘れたので、特に注意したいもの