

令和 年 月 日～ 月 日、 山系

服装	必要	忘れ	買い	並バ	防水	詰め
登山靴	○				○	
靴紐の予備	○				-	
スポン	○					
下シャツ	○					
靴下(内)	○					
靴下(外)						
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	買い	並バ	防水	詰め
時計	○				-	
コンパス	○				-	
地形図	○				-	
地形図入れ	○				-	
筆記具	○				-	
計画書	○				-	
ヘッドランプ	○				-	
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	買い	並バ	防水	詰め
トイレトペーパー	○				○	
ビニール袋、ゴミ袋	○				-	
雨傘					-	
尻皮					-	
メガネ拭き	○				-	
メガネ曇り止め	○				-	
ウェストポーチなど	○				-	
食べ物	必要	忘れ	買い	並バ	防水	詰め
行動食 h× 日	○					
非常食 日	○					
泊まるなら	必要	忘れ	買い	並バ	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)					-	
調理器具	必要	忘れ	買い	並バ	防水	詰め
ストーブ					○	
ガソリン、ガス					-	
鍋(大)					-	
鍋(小)					-	
包丁					-	
まな板					-	

[illegible]

※【忘れ】とは最近忘れ物をしたので、特に注意したいモノ