服	技	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
	登山靴	0				0	
\vdash	靴紐の予備	ŏ					
\vdash	ズボン	Ŏ				着用	
	ズボン Tシャツ	Ŏ				着用	
\vdash	靴下(内)	ŏ				着用	
\vdash	靴下(外)					着用	
\vdash	靴下(外) 長袖シャツ	0				0	
\vdash	防寒着 1	0				0	
\vdash		\cup					
_	防寒着 2					0	
<u> </u>	タオル	0				0	
╙	手ぬぐい						
	帽子	0					
ı	帽子のフック	0					
	手袋						
\vdash	サングラス		-				
_							
<u> </u>	雨具	0					
	ザックカバー	0	*				
道.	具 具	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
	時計	0	ĺ				
\vdash	コンパス	ŏ					
\vdash	2万5千分の1地形図	Ö					
\vdash	地形図入れ	\vdash					
⊢	地形凶人11 练司目	6					
<u> </u>	筆記具						
<u> </u>	計画書	0					
<u> </u>	ヘッドランプ(新品電池)	Q					
ᆫ	予備の電池	Ŏ					
ı	水筒(リットル×本)	0				○逆	
	ライター、マッチ	0				0	
\vdash	ナイフ	Ö					
\vdash		0	 				\vdash
\vdash	カメラ	\vdash	<u> </u>	<u> </u>	-		<u> </u>
<u> </u>	三脚や一脚など						
ぁ	ると便利	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
	トイレットペーパー	0				0	
Г	ビニール袋、ゴミ袋	Õ	*				
\vdash		Ĭ	 ^			l	
\vdash	雨傘		 	 			
<u> </u>	尻皮	_	*				<u> </u>
$ldsymbol{ld}}}}}}$	メガネ拭き	0	*				
	メガネ曇り止め	0					
L	ウェストポーチ、サコッシュ	0					
泊	まるなら	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
	テント						
Г	フライシート						
\vdash	寝袋					0	
\vdash	マット(個人用)						
\vdash	マット(個人用)				\vdash		\vdash
┝	山後(温泉セット)	心垂	忘れ	配左	 } 	防水	詰め
ഥ		-	心16	アル1月	W//		<u>6</u> 1(0)
\vdash	肌着(下) 肌着(上)	0			<u> </u>	<u>O</u>	<u> </u>
L	肌者(上)	0				0	<u> </u>
L	シャツ	Q				Q	
L	ズボン	0				0	
L	ベルト	0				L	
Г	サンダル						
出	立前	必要	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
٣		0					
\vdash	コンセント抜き取り	Ŏ		l	 		
\vdash	ガスの元栓、締める	0		 	 		
\vdash	ガスの元柱、柵のる 生ゴミ、封止	0	<u> </u>				\vdash
\vdash	生コミ、到止 支払い(クレジット、光熱費)	\vdash					
_	メコムレト(ソレンツト、兀烈貝/	\cup	<u> </u>		l		l

	,					
調理器具	必要	忘れ	所有	並べ	<u> 防水</u>	詰め
					\cap	
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	0					
応急処置	必要	忘れ	所有	並べ	<u> 防水</u>	詰め
	0					
消毒液	0					
包带						
	0					
テーピング	0					
保険証(コピー可)	\cap					
	.∨.#5	T-40	==+	1 ++ A"	 17± ∠	=+ \
常備薬	<u> </u>	忘れ	門有	亚八		高の
▍│虫除け						
日焼け止め						
	-	<u> </u>		—	L	
痛み止め		*				
酔い止め						
遭難時	必 更	忘れ	所有	並べ	防水	詰め
笛		10010	//I H	1 -112 / \	1000	DHO
<u> 出</u>	\bowtie			<u> </u>	 	
鏡	0					
発煙筒		L		L	0	
ツェルト	0					
サバイバルシート	ΙŎ	l l		l		
	\vdash	 		\vdash	\vdash	\vdash
ココヘリ	\cup					
ロヴルズのなど	1 V TE			1 14	D+_L	詰め
口吊土沽の延長	必要	ኤれ	所有	亚ベ	リシカフベ	ロロロノ
日常生活の延長		忘れ	所有	並べ		回り
スマートフォン	0	ふれ	<u>所有</u>	亚八	0	高ログノ
スマートフォン モバイルバッテリー		ふれ	<u>所有</u>	亚八		高口のグ
スマートフォン モバイルバッテリー	0	ふれ	<u>所有</u>	亚ベ	0	<u>Б</u>
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル	0 0 0				0 0 	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備	0 0 0	忘れ			〇 〇 防水	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ	0 0 0				○ ○ 防水 ○	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ	0 0 0				○ ○ 防水 ○	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下)	0 0 0				〇 〇 防水 〇	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内)	0 0 0				○ 防水 ○ ○	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下)	0 0 0				〇 〇 防水 〇	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外)	0 0 0				○ 防水 ○ ○	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外)	0 0 0				○ 防水 ○ ○ ○	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴紐	0 0 0				○ 防水 ○ ○ ○ ○ ○	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(内) 靴で(外) タオル 靴紐 細挽き	0 0 0				○ 防水 ○ ○ ○ ○ 	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用)	0 0 0				○ 防水 ○ ○ ○ ○ ○	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(内) 靴で(外) タオル 靴紐 細挽き	0 0 0				○ 防水 ○ ○ ○ ○ 	
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴紐 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ)	○ ○ 必要	忘れ	所有	並べ	〇 一 防水 〇 〇 〇 〇 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴紐 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他	○ ○ 必要 必要	忘れ	所有	並べ	○ 防水 ○ ○ ○ 防水	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(内) 靴で(外) タオル 靴紐 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金	○ ○ 必要	忘れ	所有	並べ 	〇 防水 〇 〇 〇 〇 防水	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴紐 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭	○ ○ 必要 必要	忘れ	所有	並べ	○ 防水 ○ ○ ○ 防水	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴紐 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族)	○ ○ 必要 必要	忘れ	所有	並べ 	〇 防水 〇 〇 〇 〇 防水	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴紐 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭	○ ○ 必要 必要	忘れ	所有	並べ 	〇 防水 〇 〇 〇 〇 防水	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(SNS)	○○必要○○○○○○	忘れ	所有	並べ 	〇 防水 〇 〇 〇 防水 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(SNS)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ ○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(家队) 届け出(会社) 届け出(警察)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有	並べ 	〇 防水 〇 〇 〇 防水 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(SNS)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ ○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(家队) 届け出(会社) 届け出(警察)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ ○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(家队) 届け出(会社) 届け出(警察)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(家队) 届け出(会社) 届け出(警察)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ ○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(家队) 届け出(会社) 届け出(警察)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(家队) 届け出(会社) 届け出(警察)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(家队) 届け出(会社) 届け出(警察)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(家队) 届け出(会社) 届け出(警察)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(家队) 届け出(会社) 届け出(警察)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(家队) 届け出(会社) 届け出(警察)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め
スマートフォン モバイルバッテリー USBケーブル 予備 Tシャツ 肌着(下) 靴下(内) 靴下(外) タオル 靴組 細挽き 電池(ヘッド電灯用) 電池(ヘッド電灯カメラ) その他 現金 小銭 届け出(家族) 届け出(家队) 届け出(会社) 届け出(警察)	○ ○ 必要 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	忘れ	所有 	並べ 	○ 防水 ○ ○ ○ 	詰め

※「忘れ」→最近忘れたもの 令和5年8月15日、第1.1版