



## 大型バックパックの役立つ装備リスト



小屋泊の場合

総重量 11kg

必須装備 1		
装備品目	概算重量 (g)	チェック欄
35-50Lサイズのバックパック	1,900	
予備のTシャツ・長袖の着替え	350	
レインジャケット	500	
レインパンツ	250	
機能系ショーツ	220	
サーマルアンダーウェア	170	
予備の下着と靴下 (3セット)	250	
帽子類	60	
ヘッドバンドやバフなど	60	
薄手グローブ	50	
日焼け止め、リップクリーム	50	
サングラス	40	
水筒と水	1,190	
グラノーラ、ドライフルーツなど	170	
サプリメントなど	50	
ファーストエイドキット	370	
ID、現金、クレジットカードなど	40	
シュラフライナー	300	
洗濯用ウォッシュバッグ	160	
タオルなど	150	
ヘッドランプ	120	
モバイル端末	150	
	<b>6,600</b>	

必須装備 2		
装備品目	概算重量 (g)	チェック欄
マップ	100	
行程表	50	
コンパス	50	
ツェルト、ピバーク装備	600	
	<b>800</b>	

あると便利な装備		
装備品目	概算重量 (g)	チェック欄
おつまみ、間食など	200	
中間保温着	400	
小型デジカメ	310	
予備の軽量パンツ	200	
寝間着 (Tシャツ)	170	
サンダル		
ナイフ	100	
ゴミ袋	20	
予備のバッテリー	60	
トレッキングポール	460	
酸素やクマ避けスプレー (場所により)	1,500	
	<b>3,420</b>	

※この装備リストは登山の荷物の参考のものです。  
季節、行程によって持ちもの、重さは異なります。



## 大型バックパックの役立つ装備リスト



### テント泊の場合

総重量 17.2kg

必須装備 1		
装備品目	概算重量 (g)	チェック欄
50-60Lサイズのバックパック	1,900	
予備のTシャツ着替え	350	
レインジャケット	500	
レインパンツ	250	
機能系ショーツ	220	
サーマルアンダーウェア	170	
予備の下着と靴下	250	
帽子類	60	
ヘッドバンドやバフなど	60	
薄手グローブ	50	
日焼け止め、リップクリーム	50	
サングラス	40	
水筒と水	1,190	
グラノーラ、ドライフルーツなど	170	
サプリメントなど	50	
ファーストエイドキット	370	
ID、現金、クレジットカードなど	40	
シュラフライナー	300	
洗濯用ウォッシュバッグ	160	
タオルなど	150	
ヘッドランプ	120	
モバイル端末	150	
	<b>6,600</b>	

必須装備 2		
装備品目	概算重量 (g)	チェック欄
マップ	100	
行程表	50	
コンパス	50	
ツェルト、ピバーク装備	600	
	<b>800</b>	

あると便利な装備		
装備品目	概算重量 (g)	チェック欄
おつまみ、間食など	200	
中間保温着	400	
小型デジカメ	310	
予備の軽量パンツ	200	
寝間着 (Tシャツ)	170	
サンダル	180	
ナイフ	100	
ゴミ袋	20	
予備のバッテリー	60	
トレッキングポール	460	
酸素やクマ避けスプレー (場所により)	1,500	
	<b>3,600</b>	

宿泊装備		
装備品目	概算重量 (g)	チェック欄
2人用テント	2,000	
スリーピングバッグ	1,300	
スリーピングマット	800	
ガスバーナー	700	
燃料	450	
浄水器	200	
ドライフード/1日	125	
朝食	100	
コーヒーなど	25	
カトラリー、マグカップ、皿	250	
ライター	50	
トイレグッズ	200	
	<b>6,200</b>	

※この装備リストは登山の荷物の参考のものです。  
季節、行程によって持ちもの、重さは異なります。