

テント泊の持ち物チェックリスト

山や季節に合わせて必要なものを追加してください。

泊まる

- ☐ テント
- ☐ ベグ
- ☐ グラウンドシート
- ☐ 寝袋
- ☐ スリーピングマット

歩く・着る

- ☐ バックパック
- ☐ 登山靴
- ☐ ベースレイヤー
- ☐ 登山パンツ
- ☐ ソックス
- ☐ レインウェア
- ☐ ダウン
- ☐ フリース
- ☐ 帽子
- ☐ グローブ
- ☐ サングラス
- ☐ トレッキングポール

場所によって

- ☐ Bear Spray
- ☐ _____
- ☐ _____

食べる・飲む

- ☐ バーナー
- ☐ ガス
- ☐ クッカー
- ☐ カトラリー
- ☐ マグ
- ☐ 食料
- ☐ 行動食
- ☐ 非常食
- ☐ 水
- ☐ ボトル
- ☐ 浄水器

安全・電子機器

- ☐ ヘッドライト
- ☐ 地図・GPS
- ☐ スマートフォン
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ファーストエイドキット
- ☐ エマージェンシー用品
- ☐ ライター
- ☐ ホイッスル

身の回り

- ☐ 日焼け止め
- ☐ リップクリーム
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ハンドサニタイザー
- ☐ タオル
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 防水袋
- ☐ 虫除け