

## ザックの選び方・パッキングの仕方

佐藤 清

## 【ザックの選び方】

日帰り山行や小屋泊まりの山行時には山行の種類に見合ったザックと併用して、モンベル（小型）のウエストバッグを持っていきます。中には、直ぐに取り出したいものや貴重品を常時入れております。また、中型のウエストバッグは、トレーニングとして低山をピストンで上り下りする際に、飲物やちょっとした救急用品、貴重品を入れておくのに便利です。

さて次に、ザックの選び方です。

ザックを購入する際、何を基準に選ぶか。重要な問題です。

では、ここでその基準について考えてみましょう。

このように、大きく5種類の選択基準が考えられます。

山行の種類（どのような山行に行くのか。）、個人の好み、メーカーに対する安心感等々、色々の複合的な要素が絡み合ってザックを購入するのだと思いますが、私が最も重要視するのは、山行の種類とフィット感です。

長い山行中、最も負担となってくるのが背中の中のザックです。各メーカーから、身体にフィットする為の色々な機能を持った商品が出ています。

一度購入したザックは長年にわたって使うものですから、色々なメーカーの多くの種類の中からザックを背負ってみて検討した方が、後になって後悔しなくてすむと思います。

## ① メーカー

ザックのメーカーは気になるものです。気に行ったメーカーがいいのではないのでしょうか。

どこのメーカーも、予算の範囲内で最高の物を作っているはずなので、最後は、細かい機能などは気にしないで自分の好みでということでした。

下記のメーカー物は、どれも信頼できるブランドです。店の人の話をよく聞いて、あとは背負った時の自分の姿と背中でのフィリングで決めるのが一番ではないかと思えます。

メーカー	国	価格	寸評
オスプレー	アメリカ	普通	オスプレー (OSPREY) は、大型～小型まで多様な使用目的に対応する高性能登山用バックを製造するメーカー。モデルごとに吟味された機能が搭載されており、そのシルエットも秀逸です。
カリマー	イギリス	高い	タフで機能的なカリマーのサイクルバッグは瞬く間に好評の声を得、その評判はタフなザックを渴望していたクライマーたちにも届くところとなった。次のステップを目指したカリマーは、そうした要望に応えるかのように、サイクルバッグ製造のノウハウを活かしリュックサックの分野へ進出。「カリマー」の語源は「CARRY (キャリー) MORE (モア)」より来ている。
グレゴリー	アメリカ	かなり高い	「背負うのではなく、着るバック」バックの革命家、ウェイン・グレゴリーによる、最新テクノロジー満載の製品。世界のエキスパート・クライマーに愛用され、バックパックのロールスロイスとまで賞賛される、ザックの最高峰ブランドです。

ドイター	ドイツ	普通	<p>ドイターは、1898年にドイツで生まれたバックパックメーカーです。長年の製品作りの中で、常に妥協のないモノづくりをすることを目標とし、それを実現してきました。今ではユーザーの用途に応じた専門性の高い製品をつくり出しています。なかでもドイターは、サイクリスト専用のザックをつくった最初のメーカーとして知られています。100年の歴史を持つドイター。そのドイターが日本での知名度を高めたのはフューチュラシステムを使ったシリーズ。商品すべてが一貫して背面の通気性を考え作られている中で一番の通気性能を持つこのシリーズは今でも人気のシリーズです</p> <p>《フューチュラシステム》</p> <p>アーチ状になった頑丈なフレームでメッシュパネルにテンションをかけて張った通気性抜群のシステムです。それほど荷物の重くならないハイキングや、コースコンディションの良い登山道での使用に適しています。</p>
モンベル	日本	お求めやすい	<p>1975年に設立された国内でもトップクラスのアウトドア用品専門メーカーであり、創業者自身もアイガー北壁日本人第二登を果たすなど、名実ともに日本のトップクライマーとなり、1970年には日本初のクライミングスクールを開校している。この実績を基に用具の開発、販売を行っている。</p>
ミレー	フランス	高い	<p>ヒマラヤ8000m峰に人類が初めて頂を征した1950年。「神の山」アンナプルナ峰登頂を成したのは、モーリス・エルゾークとルイ・ラシュナルのフランス隊。人類初の偉業は、「アルパインクライミングのためのギア」という発想とそのためのテクノロジーを備えた革命的なザックによって達成されたといっても過言ではない。このザックはフランス・アヌシーの自然を本拠地としていた彼らの友人、ミレー兄弟によって生み出された。</p>
マウンテンダックス	日本	お求めやすい	<p>1975年創立以来、一貫して山岳用ザックの企画・製造に携わってきた日本を代表するザックメーカー。</p> <p>シンプルでありながら機能的で堅牢性を重視した作りは長年にわたって多くの岳人から高い評価を得ています。</p> <p>世界最高峰のエベレストを始めとする数多くの遠征隊が mt. dax のザックを背に山頂を目指したことから、その評価が証明されています。</p> <p>日帰りハイキングに手軽に使えるDパックから、冬期登攀に対応できる大型アルパインザックまで幅広いラインナップを揃え、登山者のニーズにお応えしています。</p>
アークテリクス	カナダ	かなり高い	<p>1991年 ARC' TERYXとして誕生。現在もそのクオリティを追求しながら新素材を次々と開発する、アウトドア業界のトップを行く存在となる。素材に妥協を許さないそのスペック</p>

			は世界各国のアウトドアアスリート達から高い評価を得続けています。今では一般的にも知られているかと思いますが、「防水ジッパー」や「熱を利用した圧着技術」などはアークテリクスが開発しました。
マムート	スイス	高い	MUMMUT（マムート）は、1862 年以来山岳スポーツを専門としてきたスイスの会社です。 絶え間のないイノベーションの追求に駆り立てられています。当社の製品は最高の品質、機能性、安全性で群を抜いています。スイスのテクノロジーと完璧性を体現できます。知識と経験を活かした機能的かつデザイン性にも優れたクライミングギアやウェア、バックパックなど、品質にこだわったアウトドア製品を販売するスイスのトップブランド

## ② カラー

ザックの色は遭難した時に発見されやすいように明るめの色にするのが良いといわれますが、単独行の方は別として、購入する方の好きな色がいいのではないのでしょうか。

スズメバチは黒い動く物に敏感と言われていています。天敵の熊と間違えるらしく、頭髪・瞳など要注意です。黒色はカッコいいと思うかもしれませんが、避けた方が良い色ということになります。また、スズメ蜂は、香水・整髪料・化粧品・日焼け止めの香料にも刺激されます

## ③ 容量

容量	サンプル	用途
1. デイパック & ザック 20 リットル以下		20 リットル以下のタイプは、日帰りハイキングやタウンユース向き。小型ながらもポケットなどを装備し、収納性もアップしている。折り畳み収納式のモデルは、サブザックとしてだけでなく、旅行、買い物などに携帯しても便利。最近は給水システムに対応したモデルが各社増えている。
2. デイパック & ザック 20-35 リットル		日帰りハイキングから山小屋一泊程度までに最適なタイプが豊富にラインアップ。小型タイプはタウンユースとしても人気が高い。機能やデザインなど、楽しみながら選ぶことができる。
3. ザック 30-50 リットル		山小屋泊まり以上の山行を考えれば、このクラスのザックが必要。軽量化をはかった薄地素材のモデルが増え、高強度軽量化素材を採用しているモデルもある。ほとんどにストックホルダーやピッケルホルダーなどの必要装備が整っている。

<p>4. ザック 50-70 リットル</p>		<p>夏山での3・4泊のテント縦走から冬山での1・2泊のテント山行に対応。テント泊や冬山では荷物も増え重量も増してくるので、背負いやすさは重要なポイント。ザックの大きさが体より大きくなることもあり体型に合ったものを、または背面調節のできるものを選ぶといい。各メーカー独自のバックシステムを搭載しているものが多く、システムを効果的に使用することで背負いやすく、体への負担が抑えられている。</p>
------------------------------	---	---

④ サイズ、フィット感

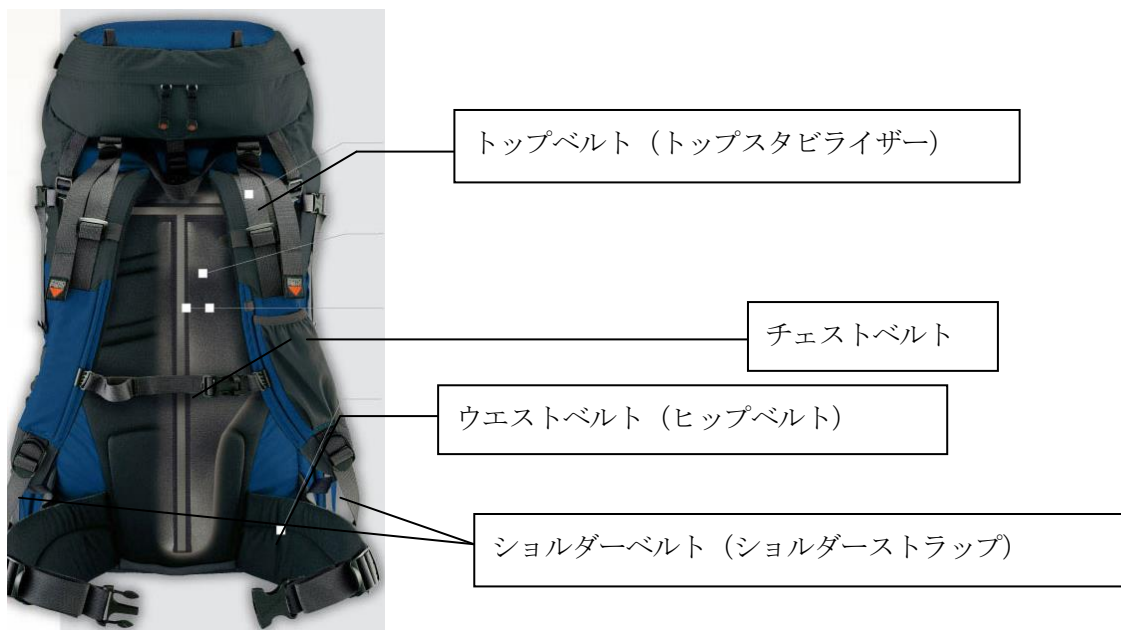
背負う人の「背中の長さ」とザックの「背面長」が合っていることが、ザック選びの基本です。まず注意しなければいけないのはバックレングス(背面長)です。バックレングスが短いと重量を全て肩で受け止めることになって、肩が凝ります。特に30Lクラスのザックではバックレングスが短い物も多いため、しっかり見極める必要があります。その辺をよく考えているメーカーの製品だと、30Lでも複数のサイズをラインナップしていたりバックレングスの調整が可能になっていたりします。

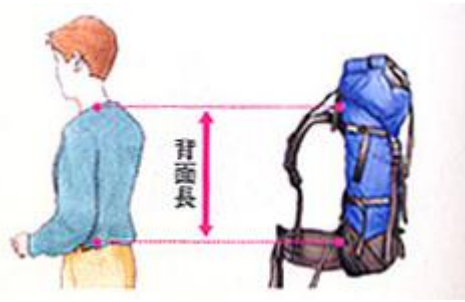
背面のカーブも案外重要です。自分の腰のラインにカーブが合っていないと、腰で止まらずにずるずる下がったり、強く当たり過ぎたりする場合があります。

ヒップベルトのフィット感にも注意して下さい。ヒップベルトの角度が腰の形状に合わないと、長時間歩くうちに当たる部分の皮膚が剥けたりすることもあります。

ショルダーハーネスの形が身体に合わないこともあります。チェストストラップは殆どのザックで高さの調整が出来るようになっていますが、ショルダーハーネスのサイズが合わなかったり調整範囲が狭かったりすると胸の嫌な位置に干渉する場合があります。全てがうまく身体に合ったバックパックだと、腰と肩、背中全体にうまく重量が分散され、格段に荷物が軽く感じられます。バックパック次第で登山が楽しくもなり、苦行にもなり得るわけです。軽い登山なのにもものすごくきつかったって経験のある方は、ザックは真剣に選びましょう。

バックパックには多くの調整箇所がありますので、店員に調整してもらいながらフィッティングするのがいいと思います。必ず重りを入れてもらって下さい。軽いままと荷を詰めた状態とでは大きく感触が変わりますので、軽い状態では判断ができません。





「背面長」とは、文字通り背中の中の長さ。正確に言うと、第7脊椎骨（首の後ろのグリグリっと出っ張っている骨）から腰骨の最上部（おへそのちょうど裏のあたり）までを差します。

#### ⑤ 素材

軽くて丈夫なナイロン製が多いようです。商品スペックを見ますと素材の種類が記載されています。モンベルの30Lのチャチャパックでは《正面・側面・下部 420 デニール・ナイロンウレタンコーティング》と記載されています。

このデニールの数字が大きくなると太さが増して、概ね強度が増すようですが、その分ナイロンを使用しますので重くなります。今のザックはほとんどが内側にウレタンコーティングなどの防水処理が施されていますが、経年劣化や強い雨ではザックの中が濡れてしまいます。

《もっと詳しい説明》

ザック、シュラフ、服などでよく見る表記でデニール(denier)というものがあります。案外知られていないようですので、ここで簡単にザックのパターンを中心に解説しておきます。デニールとは絹糸やナイロンなどの太さを表す単位で、1デニールは長さ9000mで1gの糸ということになります。シュラフやレインウェアでよく使われているのが30デニール、ザックでよく使われるのが210デニールから420デニール、ザックの底で600デニールから1000デニールになっています。一番磨耗の激しいザックは当然のことながら他の道具に比べて糸が太くなります。これに各メーカーがポリウレタンコーティング（コーデュラ）やシリコンコーティング（シルナイロン）を施したり、ザックの底にポリ塩化ビニールをしみこませたりして強度や防水性をもたせています。また、米国デュポン社のコーデュラナイロンのようなハイテナシティ（高い単繊維の質）のナイロン素材にスペクトラファイバー（スチールの10倍の強度）を格子状に織り込んで耐引きさき強度、耐摩擦強度を強くしたりしたもの、紫外線抑止効果を施したりしたものがあります。糸を2本ずつ織っているダブルリップストップといわれる織り方で強度を強くしているものなどもあります。いわゆる軽量化を目指したザックの場合、210デニールに強度を持たせた物が多いのですが、トレイルランニング用やアタック・サブザック用で使われる物には30デニールという、ちょっと強度のあるレインウェア（ノースフェイスのレインテックスなどは70デニールです）より薄い素材を使った物もあります。もちろん特別な目的で使うわけですから、その特徴をよく把握した上で使用する分には問題ないのですが、30デニールというのは女性のパンスト並の糸になります。条件が全然違うので単純比較できませんが、パンストが簡単に伝染することを考えると、ザックの取り扱いが雑だとどうということになるかは簡単に想像がつかます。中高年を中心にやたらと軽いものを求められる傾向にありますが、あくまでも特別な目的で短時間使用するものであると考えた方が無難です。同様に、ザックやレインウェアほど強い加工がされていないシュラフなども注意が必要です。なお、どんな素材でもいえることですが、汚れたら洗ってもらって、カビやにおいを防いでください。これはゴアテックス同様、生地自体の撥水効果を維持する効果もあります。ザックの場合、バックルなどのパーツを外してから中性

洗剤でしっかり洗ってすすいだあと陰干しし、乾いたら撥水スプレーをかけるといいでしょう。ザックに限らずアウトドアで使われるナイロン等の素材は何らかの加工がされているものが殆どですが、強度はそれぞればらばらです。自分の目的をよく考えた上で、間違いのない商品を選んでください。

《余談》お時間のあるときにお読みください。

登山で背負う「ザック」にはいろいろな呼び方がある。リュック、ザック、バックパック．．。人によって呼び方も違うと思うが、なぜそうなのかについて考えてみたことがある人はどれくらいいるだろうか。

日本で、登山に使う背負い袋が「ザック」と呼ばれている最大の理由は、現在のような形での登山(信仰の対象としての登山以外の登山)が、ドイツから伝わったということにある。

まず、「リュックサック」だが、ドイツ語の「リュックザック」(Rucksack)が語源となっている。「リュックザック」では発音しづらいので、「リュックサック」になったのではないだろうか。ちなみに、Ruckは「後方の・背後の」という意味の接頭辞・接尾辞で、Sackは袋という意味の名詞である。つまり、Rucksackとは「背負い袋」とでもいう意味のドイツ語なのである。

日本では、この「リュックザック」を短縮して「リュック」とか「ザック」と呼んでいるのである。「リュック」は「ザック」を修飾する言葉で「背中の」という意味だから、「リュック」よりも「ザック」のほうが適当だろう。

次に「バックパック」(back pack)だが、こちらは英語である。backは背後の、packは袋という意味なので、こちらでも「背負い袋」のことを意味していると言っていいだろう。

以前、山小屋で一緒になった日本語の通じるアメリカ人に「そのザックいいですね」と話し掛けても意味が通じなかったことがある。少したってから、間違いに気がつき、「バックパック」と言い換えると意味が通じた。「ザック」ではアメリカ人には通じないのである。

似たような言葉に「デイパック」(day pack)があるが、これは日帰り用のパックというような意味である。比較的小さなパックを指す言葉である。

したがって、「デイパック」は、「ナップザック」(knappとは乏しいとかかろうじて足りるという意味のドイツ語)とほぼ同義だと思う。

以上をまとめると「ザック」、「リュック」、「リュックサック」、「バックパック」はほぼ同じ意味であり、やや大きめの背中に背負う袋状のものをいう。

「デイパック」や「ナップザック」はそれをやや小型化したもののことである。

これらは現在の日本では全て日本語化していると思うので、どのような言い方をしてもよいのではないかと思う。ただ、登山の世界では、「ザック」と言われることが多く、「バックパック」と言う言葉はあまり使われない感じがする。

日本における登山はドイツの影響を色濃く受けており、登山用語にはドイツ語が多いのである。

## 安全登山教室資料

### ザックの収納（パッキング）のしかた

ザックのパッキングは、上に重いものを、下に軽いものを入れるのは基本と言います。基本はそうですが、これが決まりという訳でなく、人により山行の形態や天候に左右されます。一般的に日帰り、山小屋泊、テント（幕営）泊、山小屋と幕営併用型に分類されます。

テント（幕営）泊であっても、朝食・夕食は、山小屋を利用したり、山小屋泊でも、食事は自炊などの場合があります。

それぞれ朝食、昼食、夕食は、それぞれの山行スタイル、や登山スケジュールによってパッキングの仕方、量が変わってきます。

たとえば、山小屋泊の一泊二日の登山では、炊事用品や食品は非常食以外不要となり、30リットル～40リットル程度のザックが一般的です。

これが、テント泊の場合、食材はもちろんのこと、ガスバーナー、ガスボンベ、コップ、水、燃料のほか、テント、シュラフ（寝袋）、シュラフカバー、エアーマットなど多くの装備が必要となります。

これらの装備品は単独登山の場合、すべて一人背負うわけですから、相当量収納できるザックが必要となります。

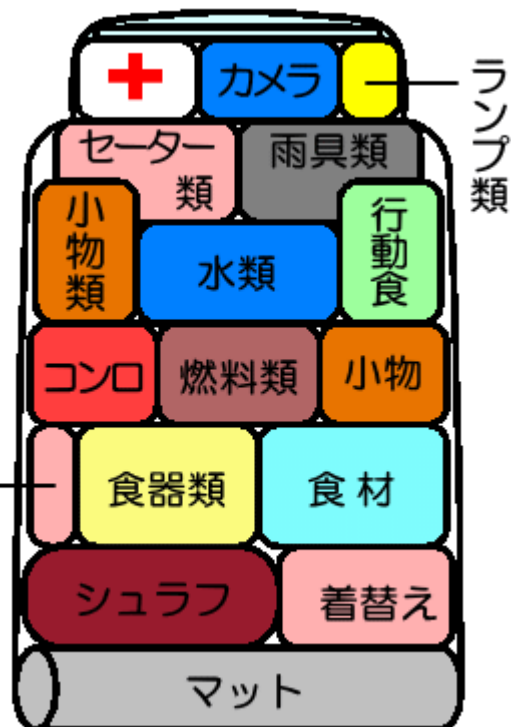
パーティ登山の場合、必要量の装備を分けてパッキングすればOKですから、ザックの大きさも単独登山にくらべて小さくてもいいですね。

登山形態、単独登山か、パーティ登山なのか、などによって一人あたりのパッキングにかかる装備品の量が変わってきます。

ここで、間違いを起こしやすいザックの選定ですが、ザックは大きければいいことではありません。

つまり、登山におけるザックでは、「大は小を兼ねる」ってことは大きな誤りです。

なぜなら、大きすぎるザックは、不安定なパッキングになるばかりでなく、体にフィットしなくなって不自然な山歩きとなり、怪我や事故につながる可能性があります。



#### ◆ザックのパッキング（収納）詳細

パッキングリスト・装備リストは、添付しています。

#### ◆登山装備と注意事項

##### ◆重いものは上、軽いものは下が基本

・基本は、軽いものを下に、重いものは上に入れる。

重いものを下にしたらがしっくりするようになりますが、腰や肩にダメージをかけてしまいます。

・ザックの重心は、肩胛骨付近からやや下あたりになるようにします。

体を前に曲げたとき、曲がった背骨に重心が来ないようにご注意ください。

ただし、小容量のザックや登攀の場合バランスを良くするため、下部を重くする場合があります。

##### ◆頻繁に出し入れするもの、緊急に取り出せるものは上

・実際には、レインウェアなど軽いからといって底の方に入れておくと雨が降ったとき取り出すのに大変です。

したがって、必要に応じて収納位置を変えた方がいいと思います。

##### ◆ザックを、上下層ではなく、上層、中層、下層に分ける。

・下層では、あまり頻繁に取り出す必要のない、着替え、寝袋、マットなど到着してから取り出せば良いものを入れる。

・中層の場合、一本たてる（休憩など）とき、必要とするもの。

たとえば、食材、コンロ、ガス、クッカー、小物類、タオル、衣類など。

・上層では、すぐに取り出せるもの。

小物類、ファーストエイドキット、水、行動食（キャンディーなど）、セータ、固形燃料を入れ、その上には、雨具類（レインウェア、ウィンドブレーカ、ザックカバー）などを入れる。

・雨ブタには、行動中に出し入れするものを入れておくと便利です。

#### ◆パッキングの知恵袋

・コップェルなど空間のあるものには、食材を入れておくとその分、スペースを小さくすることができます。

また、タオルは、パッキンの代わりにもなります。

・水は、タンクが満水の時はあまり揺れることはなく、歩行に影響が出ませんが少なくなってくると、歩くたびに上下左右に動いてしまいます。

タンクは、ザックの内側、中央（左右方向）に入れておき水の揺れの影響を小さくすることも大切です。

#### ◆サイドポケット、サブポケット

ザックによっては、サイドポケットの無いものが多く、ザック上部が、二層式になったヘッド部に収納ポケットがついたものが主流となっています。

いづれにせよ、地図、コンパス、カメラ、小物、水筒など頻繁に出し入れするものを収納するといいでしょう。

#### ◆ウェストバック、スタッフバッグ

ザックに入れるとき、それぞれ機能的に小分けしてパッキングできるスタッフバッグがあります。スタッフバッグは、登山用品店にありますので、これを使って整理すると、より小さくまとめることができます。

ウェストバックは、地図、コンパス、携帯電話、カメラ、小物など頻繁に出し入れするものを腹部に装着し、ザックを下ろすことなく出し入れすることができます。

#### ◆注意

身分証明書、保険証、お金など貴重品は、ズボンや上着のポケットに入れておきたいものです。

もし、ザックが体から離れたりしたとき、余計な心配をすることになり、ストレスがたまり、せっかく楽しいはずの山行が台無しになってしまうことがあります。

#### おまけ（あるハイカーのつぶやき）

山登りをしている夫婦のつぶやきです。マイカー登山で家を出てから1時間ほど経ったところ家内に「登山靴積み込んだかなー？」って尋ねてみた。

「え～。お父さんが積んだんじゃないの？」私は、家内が、家内は私が・・・。

無い！！夫婦ですから、互いに信頼するのがいいことは解っている。でも、この場合は別である。まさか、スニーカで登ることもできない。

仕方なく、家路に引き返しその他の装備品を取り出し、再び出発。信頼と、確認は正しく別物である。それ以来装備品リストを必需品としている。



◎必ず必要

○状況により必要

×必要ない

装 備	日 帰 り	小 屋 泊	テ ン ト 泊	チ ェ ッ ク	ワンポイントアドバイス
ザック	◎	◎	◎	□	大は小を兼ねることは避けてください。使い分けが賢明です。
サブザック	○	○	○	□	ザックをデポして山頂をピストンするときに便利です。
ザックカバー	◎	◎	◎	□	今や必需品です。ザックの容量に合わせてご使用ください。
登山靴	◎	◎	◎	□	ハイカットのトレッキングシューズが必要です。
スパッツ	◎	◎	◎	□	今や必需品です。雨後の泥や露よけには効果あります。
帽子	◎	◎	◎	□	暑いときは、発汗性のいいもの。寒いときは、耳を覆うもの
サングラス	○	○	○	□	雪山・雪渓がある場合など紫外線予防に必要です。
ゴーグル	×	○	○	□	冬山では風が強くゴーグルが便利です。
ベスト	○	○	○	□	目的に合わせた収納ポッケのついたもの。
アウター	◎	◎	◎	□	一年中、薄いダウンが一枚あると便利です。
長袖シャツ	◎	◎	◎	□	ウールやダクロンとの混紡などの山シャツがお奨めです。
Tシャツ	◎	◎	◎	□	撥水性があり、保温性の富んだもので速乾性のもの。
ズボン	◎	◎	◎	□	乾きやすく、動きやすいもの。綿はダメです。
下着	◎	◎	◎	□	撥水・速乾・保温性のあるもの。夏冬兼用・綿はダメです。
防寒着	◎	◎	◎	□	3000m 級では、夏でも気温がマイナスになることがあります。
ソックス	◎	◎	◎	□	雨に濡れたときや、多泊の場合は予備にほしい。
着替え	○	○	○	□	マイカーの時は、着替えを車の中に備えておくと便利です。
レインスーツ	◎	◎	◎	□	ゴアテックスのものがが必要です。
シュラフ	×	○	◎	□	3 シーズンと冬季の 2 種類を使い分けると良いでしょう。
シュラフカバー	×	○	◎	□	ゴアテックスのものにしましょう。
傘	○	○	○	□	折り畳み式のコンパクトで軽いもの。
タオル（日本手拭い）	◎	◎	◎	□	汗拭きや、風呂や温泉入浴時の必需品ですね。
ナイフ	○	○	◎	□	調理や応急処置のタオルを裂き包帯にするときに必要です。
ストック	○	○	○	□	膝や腰の負担を軽減することができます。
テント	×	×	◎	□	
エアーマット	×	○	◎	□	快適に寝るにはエアーマットが必要です。
銀マット	×	×	◎	□	エアーマットの下に敷く。
時計	◎	◎	◎	□	高度計が付いているのが便利です。
ホイッスル	◎	◎	◎	□	遭難した時など非常時に必要です。

温度計	○	○	○	□	記録を付けるときに役に立ちます。
ソーイングセット	○	○	○	□	あると便利ですが、出番が少ないと思います。
メモ帳	◎	◎	◎	□	記録を取るのに必要です。ペンもお忘れなく。
地図	◎	◎	◎	□	国土地理院の 25,000 分の 1 の地図を持っていきましょう。
コンパス	◎	◎	◎	□	絶対に持っていくこと。
健康保険証	◎	◎	◎	□	コピーは病院によってはダメといわれることもあります。
ロープ	○	○	○	□	細引きはツェルト、テント張りや物干し等になります。
ツェルト	○	◎	◎	□	宿泊を伴う山行には非常用に欲しいです。
サバイバルシート	○	○	○	□	ツェルトがあれば必要ないと思います。
ペーパー	◎	◎	◎	□	ロールペーパーの芯を抜いたものが便利です。
薬	◎	◎	◎	□	胃腸薬、頭痛薬、湿布、バンドエイド等の常備薬が必要です。
デジカメ	○	○	○	□	軽くて胸のポケットに入ると便利です。
予備電池	◎	◎	◎	□	ヘッドランプ等の予備電池は忘れずに持っていきます。
携帯電話	◎	◎	◎	□	電源は、不必要な場合切っておくといいでしょう。
無線機	○	○	○	□	小型軽量で、小電力タイプが良いでしょう。
ラジオ	○	○	○	□	テント泊では、楽しみです。
ガイドブック	○	○	○	□	前もって熟読しておくといいでしょう。
手袋	◎	◎	◎	□	季節に合った手袋を持っていきましょう。
ゴミ袋	◎	◎	◎	□	レジ袋などを 2～3 枚持っていればいいでしょう。
ウエストポーチ	○	○	○	□	地図・財布などすぐに使うものを入れるのに便利です。
防虫網	○	○	○	□	虫さされ等の被害に遭遇する夏山で皮膚の弱い方向きです。
虫よけスプレー	○	○	○	□	夏山で虫さされが嫌な方にお勧めです。
マグライト	○	○	○	□	トイレに行くときに威力を発揮します。
ヘッドライト	◎	◎	◎	□	発光ダイオード (LED) 式がいいでしょう。
ローソク	×	×	○	□	明り取りに安くていいですが、火に気を付けてください。
ランタン	×	○	○	□	テント泊には、楽しさが増します。
ガスコンロ	○	○	◎	□	小型軽量のガスコンロがいいですね。
ガス燃料	○	○	◎	□	スケジュールに合わせて大きさや数量を用意する。
ライター	◎	◎	◎	□	必需品です。電子ライターは高地で火の付きが悪い。
コッヘルセット	○	○	◎	□	アルミ製で充分です。
シェラカップ	○	○	○	□	コッヘルセットがあれば、シェラカップは必要ありません。
ベニヤ	×	○	◎	□	まな板にガスボンベの下に置くと安定します。
まな板	×	○	○	□	百均の薄くて軽いまな板が便利です。
お箸	○	○	◎	□	お箸は、マイ箸か割り箸が便利です。
食料	◎	◎	◎	□	山小屋泊の場合は、翌日のお弁当を注文できます。
行動食	◎	◎	◎	□	バナナ、アンパンなど休憩時間に食べることができるもの。
非常食	◎	◎	◎	□	高カロリーで食べやすいもの (カレーメイト、チョコレートなど)
水筒	◎	◎	◎	□	ペットボトルが最高です。

テルモス	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	ガスとボンベを持っていかななくても便利です。
アイゼン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	6本爪、12本爪があればいいでしょう。
ピッケル	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	ピッケルは長すぎるものは避けるべきでしょう。
ワカン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	平坦な所では便利です。
スノーシュ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	平坦な所では便利です。
日焼け止め	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	日焼けしたくなければ、細目に塗りましょう。
耳栓	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	いびきで眠れない方に便利です。
お金	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	
スイカ、パスモ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	山行に公共交通機関の場合は必要です。
免許証	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	マイカー山行の場合は必要です。
山岳保険証	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	いつ必要になるかわかりませんが、必ず持っていきましょう。