

必携&携行を強く推奨

トレイルランニングシューズ	滑りやすい土道や岩場を走るため、グリップカに優れたシューズが必要。
ソックス	ランニング用の機能性ソックスがオススメ。
バックパック	身体にフィットし、走っても揺れにくいものを選ぶ。
レインウェア	裏地にシーム加工（縫い目からの水濡れを防ぐ）の施されたもの。
ライト	下山が遅れてしまったときのために。
地図・コンパス	道迷い、遭難を避けるために。YAMAP等のGPSアプリも併用したい。
携帯電話・スマートフォン	怪我や遭難等の緊急時の連絡用に携行しておく。
補給食・水	エナジージェル、おにぎり、お菓子等。水の量は行程に合わせて準備。
ファーストエイドキット	テーピングテープ、絆創膏、滅菌ガーゼ、防水フィルム、ハサミ等。
健康保険証のコピー	万が一に備えてファーストエイドキットと一緒にしておくが良い。
エマージェンシーシート	超薄手の保温断熱素材シート。病人や怪我人の保護にも使える。
ホイッスル	怪我で動けなかったり遭難してしまったときに。

必要に応じて用意

キャップ	日よけや頭の保護に。寒い季節は防寒にもなる。
グローブ	手の保護に。寒い季節は必須。
アームカバー	常に半袖だと寒い時期に重宝する。日焼け対策にも。
ウインドシェル	簡単に脱ぎ気出来る軽量な防寒着。軽い雨対策にも。
ミッドレイヤー	フリースやダウン等の防寒具。寒い季節は必須。
アンダーウェア	寒い季節はもちろん、夏の高山等の汗冷え対策に。
サングラス	高山歩きには必須。紫外線だけでなく、物理的な目の保護にも。
時計（GPSウォッチ）	距離・累積標高を手軽に確認できるため、行程の時間管理がしやすい。
日焼け止め、UVカットリップクリーム	山では地上よりも紫外線が強いため、日焼け対策はしておいた方が良い。
虫除け、ポイズンリムーバー	春夏は特に蚊、ブユ、アブ、ヒル等の虫対策が必要。
熊鈴	早朝や夜間、人のあまり入らないルート等に行く際に。
ジップロック、ビニール袋等	濡らしたくないものを入れたり、ゴミ入れにも使える。
常備薬	痛み止め、胃薬、下痢止め、目薬、（コンタクトの予備）等必要に応じて。
モバイル充電器	長時間の行程であれば持っておくと安心。