

食事										
朝食			0	食分	行動食			1	食分	
昼食			1	食分	非常食			1	食分	
夕食			0	食分	個人コンロ				セット	
個人装備										
分類	内容	内訳	備考	分類	内容	内訳	備考			
着衣	下着上下		○	非常時	非常セット	(※)	○			
	シャツ		○		ホイッスル			○		
	中間着		△	生活	ライター		○			
	ズボン		○		飲料水			○		
	帽子		△		保温ボトル			△		
	手袋		△		ヘッドランプ			○		
	靴下		○		タオル			○		
	レインウェア		○		ナイフ			△		
携行着	サングラス		△		ビニール袋			○		
	替え靴下、下着		△		携帯トイレ			△		
	防寒着		○	地図・コンパス			○			
その他	日焼止、リップ		△	山行計画書			○			
	持病薬		○	保険証			○			
	携帯電話		○	マスク			○			
	カメラ		△	消毒液			○			
	ストック		△	※メタ、防水マッチ、レスキューシート						
共同装備										
装備	内訳	数量	抛出	歩荷	装備	内訳	数量	抛出	歩荷	
トランシーバー	連絡用	2		CL・SL	救急薬	緊急用	1	未定	CL	
GPS	緊急用	1	未定	CL	ツェルト	緊急用	2	未定	SL	
ヒトココ	緊急用	1	未定	CL						

△＝自由、もしくはCLの事前指示に従う。