

貴重品（パスポートなどの必需品）

	持ち物	オススメ度	コメント
<input type="checkbox"/>	パスポート	★★★★★	必須
<input type="checkbox"/>	ビザ	★★★★★	事前に日本で申請するか、アライバルビザが必要です。
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	★★★★★	現地ATMでキャッシングできるカードも絶対に持っていったほうが良いです。
<input type="checkbox"/>	現金	★★★★★	必要な分だけ持っていきましょう。日本円は相場のレートが悪いので、持ち込むのであればUSドルがオススメです
<input type="checkbox"/>	契約書	★★★★★	日本からツアーなどを契約されている方のみ
<input type="checkbox"/>	海外旅行保険証明書	★★☆☆☆	必須ではありませんが、持っていて損はしません。

登山用品（トレッキングシューズなど）

	持ち物	オススメ度	コメント	現地でのレンタル可・不可
<input type="checkbox"/>	バックパック	★★★★★	登山中に背負うバックパックなので、30~50リットルくらいあれば充分だと思います	○
<input type="checkbox"/>	バックパックカバー	★★★★★	雨が降ることがあるので、必ず持っていきましょう。	
<input type="checkbox"/>	大型バック	★★★★★	ポーターの人に預けるようなバック。分厚い服などが入るように、かなり大きいものがあると良いでしょう。	○
<input type="checkbox"/>	登山靴	★★★★★	現地で借りることもできますが、自分の足に合ったものを持っていくのが良いと思います。	○
<input type="checkbox"/>	サンダル	★★★★★	山小屋やテントに到着したときに使います。KEENの足全体を守ってくれるサンダルがオススメです。	
<input type="checkbox"/>	ヘッドライト	★★★★★	夜ご飯の時、山頂アタックのときに使います	○
<input type="checkbox"/>	寝袋（シュラフ）	★★★★★	必需品。借りるのが良いと思います	○
<input type="checkbox"/>	ストック	★★★★★	登山の味方。必須。	○

ウェア関係（登山中に身につけるもの）

	持ち物	オススメ度	コメント	現地でのレンタル可・不可
<input type="checkbox"/>	レインウェア	★★★★★	レンタルよりも、質の良いものを持っていくことをおすすめします。	○
<input type="checkbox"/>	アンダーウェア	★★★★★	サッカーや野球の試合で使うものが何枚かあれば良いと思います。	○
<input type="checkbox"/>	フリース	★★★★★	夜や山頂アタックの時は冷え込むので、あったほうが良いです。	○
<input type="checkbox"/>	ウルトラライトダウン	★★★★★	必須。	
<input type="checkbox"/>	手袋	★★★★★	雨を通さない外用グローブと、中用グローブの両方あればベターです。	○
<input type="checkbox"/>	靴下	★★★★★	ぶ厚い&長いソックスがオススメ。僕はユニクロを使用しました	○
<input type="checkbox"/>	シャツ	★★★★★	速乾性の長袖、半袖の両方あれば良いと思います。寝る時に分厚目の長袖シャツがあれば尚良いかと。	○
<input type="checkbox"/>	スポン	★★★★★	ジャージなど分厚いのがあれば良いと思います	○
<input type="checkbox"/>	アウター（上下）	★★★★★	山頂アタックのときに使います。めちゃくちゃ分厚いのがオススメです	○
<input type="checkbox"/>	ニット帽	★★★★★	必須	○
<input type="checkbox"/>	ネックウォーマー	★★★★★	必須	○
<input type="checkbox"/>	ロングスパッツ	★★★★★	必須。2枚くらいあると良いかと	○
<input type="checkbox"/>	ゲイター	★★★☆☆	雨の時に登山靴を守ってくれます。	○
<input type="checkbox"/>	ヒートテック	★★★★☆	寝間着に使えます	
<input type="checkbox"/>	ドライナミックメッシュ	★★★★★	ミレーの商品です。日本での購入をおすすめします。	
<input type="checkbox"/>	帽子	★★★★★	登山中、日差しが強いです。	○

その他（備品など）

	持ち物	オススメ度	コメント	現地での購入可・不可
<input type="checkbox"/>	雨具	★★☆☆☆	傘やポンチョなど。持ってなくても特に不便はありません	△(多分購入可 / 持っているのがベター)

	持ち物	オススメ度	コメント	現地での購入可・不可
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	★★★★★	必須。8枚くらいあっても良いです。衣類の仕分けや雨対策にも最適	△
<input type="checkbox"/>	ゴミ袋	★★★★★	3枚くらいあれば充分かと。意外と重宝します。	
<input type="checkbox"/>	サングラス	★★★★★	登山中、日差しが強いです。	
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	★★★★★	登山中、日差しが強いです。	
<input type="checkbox"/>	リップクリーム (UVカット)	★★★★☆	あったら便利です。ただ、日焼け止めで唇まで塗ることも可能です。	
<input type="checkbox"/>	カメラ&予備バッテリー	★★★★★	思い出はしっかりと残しましょう。	
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	★★★★★	アルコールがついていないもの。コンタクトを付ける前に重宝されます。	
<input type="checkbox"/>	手ピカジェル	★★★★☆	キリマンジャロだけでなく、タンザニアの街でも使います	
<input type="checkbox"/>	マスク	★★★★☆	砂埃が立つところもありますが、風邪予防に使ってました。	
<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー	★★★★★	登山中は必須。現地でも手に入ります。ティッシュ代わりにも使えます。	○
<input type="checkbox"/>	薬	★★★★☆	風邪薬や、高山病の薬があったほうが良いと思います。	
<input type="checkbox"/>	タオル	★★★★★	必須	△
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ	★★★★★	必須	△
<input type="checkbox"/>	衣類圧縮袋	★★★★★	超便利です。	
<input type="checkbox"/>	カイロ	★★★★☆	夜など冷え込むときにあったら嬉しいです	
<input type="checkbox"/>	水筒	★★★★★	キリマンジャロにペットボトルは持ち込めません。軽い水筒3リットル分くらいあれば良いと思います。現地でも買えます。サーモスがあればお湯なども保管できます	○
<input type="checkbox"/>	行動食	★★★★★	高山病になって食欲不振になったときに重宝。ゼリー系が良いでしょう。日本の商品は持って行って損はないと思います。インスタントの味噌汁とかあれば最高です	
<input type="checkbox"/>	救急セット	★★★★☆	絆創膏や爪切りなど	
<input type="checkbox"/>	洗濯紐	★★★★☆	山小屋に泊まる際は、必要だそうです。テント泊の場合は使いません	
<input type="checkbox"/>	速乾タオル	★★★★☆	あれば便利。なくても大丈夫。好みによります	
<input type="checkbox"/>	いらぬ服	★★★★☆	使用後でも、下山後にポーターにあげると喜んでもらえます	
<input type="checkbox"/>	カラビナフック	★★★★☆	カバンになんでも引っ掛けられるので便利。	
<input type="checkbox"/>	耳栓・アイマスク	★★★★☆	必要な方は必要。睡眠の質が上がります。	
<input type="checkbox"/>	緊急用簡易寝袋	★★★★☆	テントのマットや寝袋が雨で濡れているときに使えます。山小屋泊なら不要です	
<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	★★★★☆	あったほうが良いと思います	△