

## キャンプ持ち物チェックリスト

### 基本装備【必須】

- テント(ペグ・ロープ・収納袋付き)
- グランドシート or インナーマット(地面の冷え防止)
- 寝袋(人数分)
- マット or コット(寝心地UP)
- ランタン(メイン用 + 予備電池)
- タープ / サンシェード(雨・日よけ対策)
- ハンマー(ペグ打ち用)
- テントの説明書(初設営に)

### 調理・食事【必要度:★★★】

- シングルバーナー or 焚き火台(熱源)
- ガス缶(CB缶 or OD缶)
- 調理器具(フライパン・鍋など必要なもの)
- 食器セット / カトラリー(家族分)
- クーラーボックス+保冷剤(食材保冷)
- 食材・飲料水
- 調味料(塩・醤油など基本的なもの)
- 洗い物セット(スポンジ・洗剤・たらい)
- キッチンペーパー / ふきん類

### 衣類・防寒【季節 & 天気で調整】

- 防寒着(春・秋・夜間対策:フリース・ダウンなど)
- 着替え(インナー・靴下・予備も)
- 雨具(レインウェア・ポンチョ)
- サンダル or 替え靴(濡れ対策)
- 帽子(熱中症・日焼け防止)
- 日焼け止め

### 衛生・生活用品【快適に過ごすために】

- タオル / ウェットティッシュ(多め)
- 歯ブラシ / 洗面用具セット
- ゴミ袋(分別用に複数)
- 虫除けスプレー・蚊取り線香
- 紋創膏・常備薬(持病がある場合も)
- ティッシュ・トイレットペーパー
- 手指消毒液

### 子連れファミリー専用【あると安心】

- おむつ・おしりふき

- おもちゃ／遊び道具(屋内用も)
- 離乳食・子ども用食器
- 子どもの着替え(多めに)
- 絵本・ぬりえ・カードゲームなど

### その他(+あれば便利)

- 懐中電灯／ヘッドライト(夜間移動用)
- モバイルバッテリー(充電対策)
- レジャーシート
- ガムテープ／ロープ(緊急時にも)
- 忘れがちな小物(軍手・火ばさみ・栓抜きなど)
- 椅子・テーブル(団らん用)
- ライター／チャッカマン(点火用)
- 電池(ランタン・ライト用)
- 時計／温度計(スマホに頼らない情報)