初心者ソロキャンパー用 チェックリスト

🏕 基本装備

□ テント（1人〜2人用）

□ グランドシート／インナーマットorコット

□ 寝袋（シュラフ）

□ マット（銀マット・インフレータブル）

□ ランタン（LED）

□ ヘッドライト or 懐中電灯

□ モバイルバッテリー

□ バーナー（シングル or コンロ）

□ ガス缶（CB缶 or OD缶）

□ クッカー（鍋・フライパン）

□ カトラリー（箸・スプーン・フォーク）

👕 衣類・身の回り

□ 防寒着・上着

□ 着替え（上下）

□ タオル（フェイス・バスタオル）

□ 雨具（レインウェア or ポンチョ）

□ 帽子／日焼け止め

□ 軍手 or 耐熱グローブ

□ 靴（スニーカー or トレッキングシューズ）

🧼 衛生用品・快適アイテム

□ ウェットティッシュ／ティッシュ

□ 歯ブラシ・歯磨き粉

□ 虫除けスプレー／かゆみ止め

□ 常備薬・絆創膏

□ ゴミ袋

□ 耳栓・アイマスク

□ サンダル

🍴 食事／飲料まわり

□ 飲料水（1〜2L以上）

□ マグカップ

□ お皿・シェラカップ

□ 調味料（塩・胡椒など）

□ 食材

□ クーラーバッグ or 保冷バッグ

□ 洗い物用スポンジ・ミニ洗剤

🧰 あると便利なもの

□ チェア（コンパクト）

□ テーブル（ローテーブル）

□ 焚き火台・薪・着火剤

□ 火ばさみ・火吹き棒

□ タープ／日除け

□ 本・音楽・コーヒーセットなど

□ 紙とペン or ノート