



【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは**※必須**と表記。それ以外はあると便利なもの。

▼防水性の登山靴 **※必須**

▼トレッキング用靴下

中厚以上の厚さがおすすめ！

▼リュック **※必須**

30L 前後の容量のものがあれば1～2泊の山小屋泊でも使用可

▼サコッシュ

▼ザック(リュック)カバー **※必須**

▼速乾性アンダーウェア **※必須**

・長袖または半袖Tシャツ

綿やコットン製は汗を吸うと汗冷えするのでNG。

▼フリース **※必須**

速乾性の優れたポリエステル製などをおすすめ

▼トレッキングパンツ・クライミングパンツ **※必須**

デニムはNG

▼レインウェア **※必須**

ウィンドブレーカーと兼用可。上下セパレートタイプ。

必ず上下セットでご用意ください。

▼ダウンジャケット（防寒着） **※必須**

▼日よけ帽子

▼サングラス

標高が1,000m上がるごとに紫外線量は10%増えると言われます。

ご自身の目の保護のためにはあった方が安心。実は曇りでも紫外線は多いです。

▼ニット帽

▼ネックウォーマー

▼トレッキング用グローブ

▼レイングローブ

▼スパッツ

▼トレッキングポール

▼昼食（必要日数分） **※必須**

▼行動食 **※必須**

個包装されたチョコ、ビスケット、キャンディなど、好きなお菓子を多めに。
例）カントリーマアム、チョコブラウニー、ポテチ、柿ピーなど

▼非常食（腐りにくいパンまたはエナジーバーなどおすすめ） **※必須**

▼ウェットティッシュ

▼座布団（100均でアウトドア用の蛇腹の折りたたみタイプが販売）

▼飲料水、ナルゲンボトル（ペットボトル可）、保温ボトル **※必須**

おひとり最低 1ℓ以上。
水かお茶、スポーツドリンクなど（カフェインが含まれてないもの推奨）

▼地図

山と高原地図

地形図、コンパスもあれば便利（興味がある方はカンタンにレクチャーします）

▼ヘッドランプ・予備電池 **※必須**

▼健康保険証のコピー **※必須**

万が一病院にお世話になる際に必要です。

▼スマホ・充電器・ケーブル **※必須**

▼デジカメ

▼汗拭きタオルまたは手ぬぐい（すぐ乾くのでおすすめ！）

▼汗拭きシート（宿泊の場合）

▼ハンカチ

▼ティッシュまたはトイレトペーパー（芯を抜いたもの） **※必須**

▼腕時計

▼財布

▼携帯トイレ

▼着替え（入浴して帰る方）

▼筆記用具、メモ帳 **※必須**

▼鎮痛剤、常備薬 **※必須**

▼日焼け止め

▼虫よけスプレー（夏季）

▼リップクリーム

▼新聞紙（数枚）

▼荷物を小分けにするスタッフバック

▼新型コロナ感染症対策グッズ **※必須**

- ・マスク、マスク予備
- ・手指除菌ジェル
- ・ゴミ袋（ジップロックタイプ推奨）
- ・宿泊の場合は、インナーシーツ、シュラフカバー
- ・濡れたウェアをいれるビニール袋