



【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは**※必須**と表記。それ以外のアイテムはがあると便利なもの。

▼防水性の登山靴 または 第1回まで履きなれた運動靴でも可 **※必須**

★購入する場合のポイント

- ミドルカット以上のシューズが捻挫のリスクを軽減します
- お店で店員さんに必ずフィッティングしてもらい、購入しましょう。
「デザイン買い」はしないように。下りでつま先を痛めるなどトラブルが起きやすくなります

▼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（ザック） **※必須**

(大人の場合、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)

★購入する場合のポイント

- 容量は30Lでもメーカーによって大きさはまちまちです。
- 腰のベルトがしっかりしたタイプを選びましょう。
- 体に合わないと肩が痛くなったりします。
必ず店員さんにフィッティングしてもらってから購入しましょう。

▼サコッシュ

- 肩掛けのタイプ

▼ザック(リュック)カバー **※必須**

- ほとんどのメーカーでザックに付属

▼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。ユニクロ、ワークマンで販売している速乾性の優れたポリエステル、または冬は濡れても暖かいメリノウール製のものがおすすめ

▼T シャツに重ねるシャツまたはフリース(ユニクロ可)

速乾性の優れたポリエステル製をおすすめ

オーソドックスなスタイルは、ロングTシャツに半袖Tシャツを重ねるなど。

▼トレッキングパンツ・クライミングパンツ

ズボン(ワークマンがコスパ◎。ポリエステル製で撥水加工がされた生地)

デニムはNG

▼レインウェア または、第1回までは登山用でないカッパでも可 **※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が望ましい。
参考情報としてワークマンで4,980円くらいの商品が販売されています
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）
コンパクトにスタッフバックに収納できるタイプの防寒具がおすすめ

▼帽子

▼ニット帽

▼ネックウォーマー

▼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

▼手袋 **※必須**
軍手でもOKですが、防滴・防風仕様のトレッキング用グローブを推奨

▼レイングローブ

▼トレッキングポール

▼スパッツ

▼昼食 **※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）

▼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！）

▼ハンカチ

▼ティッシュまたはトイレットペーパー（芯を抜いたもの） **※必須**

▼腕時計

▼筆記用具、メモ帳 **※必須**

▼鎮痛剤、常備薬 **※必須**

▼日焼け止め

▼リップクリーム

▼虫よけスプレー（夏季）

▼**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）