



【 持ち物・装備リスト 】

必ず必要なアイテムは**※必須**と表記

▼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！

▼ザック（リュック） **※必須**

▼サコッシュ

▼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。
ヒートテック、綿、コットン製は汗を吸うと汗冷えするのでNG。
速乾性の優れたポリエステル、または、冬は汗で濡れても暖かいメリノウールを推奨。

▼フリースなど中間着
速乾性の優れたポリエステル製をおすすめ

▼トレッキングパンツ・クライミングパンツ（短パンでもOK） **※必須**

▼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。

▼ゲーター（スパッツ）
泥でズボンの裾を汚したくない方は、あると便利

▼日よけ帽子 **※必須**

▼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す。

▼レイングローブ
防風防滴手袋または防水手袋。

▼トレッキング用手袋

▼トレッキングポール

岩場の通過がある場合は、シングルがおすすめ

▼昼食 **※必須**

▼レジャーシート

あると便利。危急時、レスキューシートとしても使える。

▼行動食 **※必須**

糖分だけでなく、タブレットなどで塩分補給も大切です

▼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) **※必須**

おひとり最低 1.5ℓ以上。

水、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)

▼経口補水液(ゼリー飲料タイプ)

飲むと、回復効果が高い

▼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

▼身分証明書 **※必須**

ご提示をお願いする場合がございます。

▼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トペーパー(芯を抜いたもの) **※必須**

▼腕時計

▼財布

▼着替え（帰りにお風呂に寄っていく方）

▼筆記用具、メモ帳 **※必須**

プロフィールシートを記入の際に使用します。ボールペンは持参ください

▼鎮痛剤、常備薬 **※必須**

▼日焼け止め

▼虫よけスプレー

▼リップクリーム

▼**新型コロナ感染症対策グッズ** **※必須**

- ・マスク、マスク予備
- ・ネックゲイター（バフ）
- ・手指除菌ジェル
- ・ゴミ袋（ジップロックタイプ推奨）