

## 服装・持ち物



靴	靴底の堅いハイキングシューズ、トレッキングシューズが望ましい。(履き慣れたもの)
ストック	バランスの保持に役立つ (必要な人だけ)
ザック	30ℓ程度で良い。登山用である必要はない
ザックカバー	大き目のビニール袋でも良い
雨具	上下に分かれたセパレート型が基本(フード付ウインドブレイカー&ズボン)
〃	折り畳み傘 (山道を歩く時は隣人に迷惑を掛けないよう注意)
タオル	汗ぬぐい、雨で濡れた体を拭く
水筒	最低でも 500ml
行動食	お弁当、おやつ
服装 (初心者の為に)	
下着 2 (着替用)	ナイロンやポリエステル製の吸汗、速乾性のあるものが快適
シャツ 2 (〃)	ウール等、夏は吸湿性、速乾性の高い物
ズボン 2 (〃)	伸縮性、速乾性のある物がお薦め。ジーンズは適しません
靴下 2 (〃)	アウトドア用の厚手が好ましい
防寒着	羽織るもの【長袖】夏でも汗をかけばすぐ寒くなるので最低でも着ている服以外に一枚用意
手袋	アウトドア用手袋 (軍手でも良い)
サングラス	日よけ用
帽子	日よけ及びヘルメットの代わり
その他	トイレットペーパー又はティッシュ (仮設トイレの場合用)
黄色い袋	健康保険証のコピー 緊急連絡先メモ
救急用品	バンドエイド、ムヒ、常備薬 etc.