



【 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、あると便利なアイテム。

▼防水性の登山靴 **※必須**

▼トレッキング用靴下

中厚以上の厚さでウール性がおすすめ！

▼リュック **※必須**

30L 前後の容量のもの

▼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

綿や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、または冬は濡れても暖かい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薄手のフリース **※必須**

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 **※必須**

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 **※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のもの

必ず上下セットでご用意ください。

▼レインハット・防水の帽子

▼スパッツ

▼ダウンジャケット(防寒着) **※必須**

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

▼ダウンパンツ

▼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。

▼トレッキンググローブ

▼レイングローブ

防水手袋

▼トレッキングポール

▼マグカップまたはシェラカップ **※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されています)

▼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 大菩薩嶺

▼コンパス

興味がある方には、簡単に使い方をレクチャーします

▼ヘッドライト **※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とき必要になります。

▼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ットペーパー（芯を抜いたもの） **※必須**

▼腕時計

▼財布

▼着替え

雨で濡れたときのために下着、Tシャツ、靴下、各1組程度

▼スタッフバック

スーパーなどのレジ袋は、ガサガサ音が出るので、音が出ない袋に着替えなどは小分けにします

▼ボディーシート

▼筆記用具、メモ帳 **※必須**

▼ファーストエイドキット（応急手当グッズ）

必須ではありませんが、消毒液、バンドエイド、ガーゼ、三角巾、エマージェンシーシート、などがあると便利

▼鎮痛剤、常備薬 **※必須**

▼化粧品用品・洗面用具

▼歯ブラシ

▼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
- ・手指除菌ジェル
- ・ゴミ袋（ジップロックタイプ推奨）
- ・インナーシート または キャンプシート（気になる方は。持参ください）