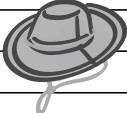


ハイキング 携行品チェックリスト

●必要なもの

装備名	ワンポイントアドバイス	チェック
リュックサック	日帰りは20～30リットル、宿泊は30リットル程度が目安 ショルダーベルト、ウエストベルトがしっかりしたもの	
靴	足首を保護する、くるぶしまで高さのあるトレッキングシューズが基本。履きなれたものを ※古い靴(長い間未使用のもの)は、靴底がはがれる事故が多いので注意が必要! 原則としてスニーカーでのご参加はお断りしております	
帽子	日よけ用ツバのついた帽子、耳を覆う防寒用、用途に応じて	
雨具(レインウエア)	上下に分かれたセパレート型が基本、ゴアテックス製がおすすめ	
シャツ	ウールなど。夏は吸湿性、冬は保温性が高いもの	
ズボン	伸縮性、速乾性のあるズボンがおすすめです。ジーンズは適しません	
タオル	汗取り、洗面、入浴などで使用。薄手の手ぬぐいも速く乾くので便利	
飲料用水	水分補給は必須です。1リットル程度は用意しましょう。水筒持参がおすすめ	
健康保険証のコピー	旅先のケガや病気で、病院に行く際に必要です	
救急薬品・各自の常備薬	ばんそうこう、テーピングテープ、消毒薬、湿布薬、虫刺され薬品など	
その他	「時計」、天候に応じて「日焼け止め」や「サングラス」など屋外行動に必要なもの	

●あると便利なもの

装備名	ワンポイントアドバイス	チェック
ザックカバー	リュックサック用の雨具。サイズに合わせて	
ストック(杖)	足腰の負担を軽減、登り下りに合わせて長さを調整できるもの	
防寒着	季節や行先に応じてフリースや軽いインナーダウンなどをご用意ください。 高所の朝晩は冷え込みます	
スカーフ	寒いとき頭に巻く、襟元に巻くなど、保温に効果がある薄く軽いもの	
下着	ナイロンやポリエステル製の吸汗、発散性のあるものが快適。綿製は適しません	
登山用靴下	登山用の厚手のものが望ましい。予備のものを1足用意	
登山用スパッツ	足首周りに雨や泥、小石が入らないようにするもの。「ゲイター」とも呼ばれます	
予備のくつひも	万が一、切れた時に備えて	
手袋	登山用の薄手手袋、あるいは軍手など	
着替え	ハイキング後に汚れや雨などで着替えが必要になる場合がございます	
ヘッドランプ	念のための必需品。予備に新品の電池もご用意ください	
ビニール袋(厚手)	リュックサックの中身の防水(特に衣類)やごみ用に重宝します	
非常食・行動食	立ち休憩で食べられるおやつ的なもの。パン、チョコ、あめなど	
地図・ガイドブック・コンパス	地図やガイドブックなど、行動計画や位置確認に必要です。 一部コースを除き、著作権の観点から弊社から地図は配布できません	
トイレトペーパー(山小屋等)	ロールトイレトペーパーの芯を抜いて、巻いて用意すると便利	
折りたたみ傘	ハイキング中は使用しませんが、移動などの際に便利です	
携帯用灰皿	愛煙家は必携です	

ハイキングレベルのご案内

レベル	標高差	歩行時間	レベルのイメージ	※歩行時間・標高差は目安となります。例えばこれらが初級の範囲内でもルートの難易度などにより中級でご案内する場合などもあります。※歩行時間は登山地図・ガイドブックやガイドの情報、過去のツアーの記録などを勘案した標準的な時間です。天候やルートの状況・混雑度、ツアー参加者の体力や技量などにより大幅にずれる場合もあります。※歩行時間には休憩時間や他者とのすれ違い待ちなどの時間は含みません。実際の行動時間にはこれらが加わります。※標高差はルートの最高地点と最低地点の標高差です。縦走コースなどはこれ以上の累積標高差を歩きます
ウォーキング	ほぼ平坦	5時間以内	ほぼ平坦に近い舗装路・スニーカーOK	
ハイク入門	100m未満	3時間以内	ほぼ平坦な道・初めてのハイキングに最適	
ハイク初級	100m以上200m未満	2～5時間程度	登山に比べ平坦なコース	
ハイク中級	200m以上300m未満	5時間以上	登り下りがある経験者向け・軽登山コースを含む	