

必ずご一読
ください

ハイキングに 参加の皆様へ



あるくたび、
心、動かす出会いがある。

あるく

クラブツーリズムではバラエティ豊かな「あるく」旅をご用意しています。日ごろの運動不足を解消したいウォーキング初心者から四季折々の自然を満喫したいハイキング愛好者、ベテラン登山者まで、体力やレベルに応じた多彩な「あるく」フィールドへご案内いたします。各ツアーでは、歩行時間や距離、レベルを明記しているため、ご自身の体力にあわせたツアーを選んでご参加いただけます。ご自身にあったツアー選択と、下記に記載のハイキングの注意事項をご一読いただき安全で楽しい「あるく」ツアーへ出かけましょう！

※歩行時間は実際に歩いて移動する時間の事を指し、滞在時間（現地で過ごす時間）とは異なります

ハイキングの心構え

●体調を万全に自己責任の下での行動を

通常の観光旅行と異なり、運動を伴うツアーです。日常に歩行を取り入れる等、体力維持をお願いいたします。歩く前には、必ずその日の体調を確認しましょう。持病や既往症のある方は、事前に医師に相談してください。そして歩行中は、常に自分の体調の変化に気を配ることが大切です。ちょっとした不注意が体調に大きな影響を及ぼす場合もあります。少しでも変だなと感じたら、近くにいるツアーディレクター（添乗員）や係員に声をかけてください。体調面のみならず、ハイキングはお客様の自己責任における行動です。自己管理をしっかりと、安全で楽しいハイキングを心がけましょう。

●緊急連絡先を必ず弊社にお伝えください

ハイキングツアー参加の旨を、ご家族、職場等へ事前にお伝えいただき、万一の事故のために緊急連絡先を明確にして、必ず弊社へお伝えください。（以前にご申告いただいている方はご不要です）

●ゴミは持ち帰る

自然保護の意識がとて高まっている現在です。山・自然ではゴミは必ず持ち帰り、喫煙の際は自然にも周りの人にも配慮するよう心がけてください。

●採らずに撮るだけ

かれんな高山植物は、歩き疲れた私たちを癒してくれます。その大切な花々や草木には、のびのび育てほしいと願うばかりです。ぜひ、記憶の中やカメラに収めましょう。

●国内旅行総合保険加入のすすめ

「木道ですべて捻挫」「木の根に足を引っかけて転倒」等の事故例も報告されています。万一に備えて、国内旅行損害保険へのご加入をおすすめします。

ハイキングの服装例

ハイキングを快適に、安全に楽しむために、
次ページの「携行品チェックリスト」もご参照の上、
服装・装備を整えて参加しましょう。

●リュックサック

手提げを持たず両手を自由にすることは、安全なハイキングの基本です。ウエストバッグの併用もお好みでどうぞ。パッキング（荷物の詰め方）は重いものは上部へ、重心をなるべく上にすると軽く感じます。

●靴

普段のサイズよりやや大きめを選び、厚い靴下を履くのがポイント。大きすぎても小さくても足や爪を痛め、疲労につながります。くるぶしが出るタイプは軽快に歩けますが、荷物が重い、行程が長いなど足腰に負担が大きい場合は疲れます。一方、くるぶしが隠れるタイプは安定し、ねんざを防ぎ安全です。必ず履き慣れた靴を。

晴天時の 服装



●帽子

強い日差しや雨、頭上の障害物から身を守るために必要です。

●服装

体温調整を図るため、上半身は重ね着が基本です。けが・日焼け防止のためにも、長そでシャツをおすすめします。防寒用のフリースなどもお忘れなく。パンツは伸縮性のあるものを。ジーンズは伸縮も乾きも悪く適しません。手袋や軍手も防寒や手を守るためにあると安心です。

●その他

上り下りの際にストック（杖）があると便利。また水筒・行動食は必携です。必ずご準備ください。

●雨具（レインウエア）

「天気予報が晴れでもカッパは必ず持つ」
……これが基本です。

上下分かれたタイプが最適です。ゴアテックス製品（防水に優れ、汗や湿気を外へ放出します）が快適です。ポンチョタイプは強い風雨では役に立ちません。傘は視界を妨げ、片手をふさぎ危険です。また狭い登山道では前進しにくく、ほかの登山者の邪魔にもなる為、歩行中の利用はご遠慮いただいています。

雨天時の 服装



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	日よけ用ツパのついた帽子、耳を覆う防寒用、用途に応じて	
雨具(レインウェア)	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	
トレットペーパー(山小屋等)	ロールトレッ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	
熊よけ鈴	フリー(各自)ハイキングツアーでは、携行を推奨します	

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の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まれません。実際の行動時間にはこれらが加わります ※標高差はルート上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	