

ハイキングの装備について

装 備 品	ワンポイントアドバイス
<input type="checkbox"/> リュックサック	日帰りやホテル・ロッジ宿泊なら20～30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。
<input type="checkbox"/> ザックカバー	リュックサック用の雨具。サイズに合わせて用意。
<input type="checkbox"/> 靴	防水性のハイキングシューズまたはトレッキングシューズが基本。 ハイキング中級クラスでは登山靴が望ましい。履き慣れたものを。 くるぶしが隠れるミドルカット・ハイカットのものもおすすめ。 ※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！
<input type="checkbox"/> 予備のくつひも	万が一、切れた時に備えて。
<input type="checkbox"/> 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勧め。防寒具としても使えます。
<input type="checkbox"/> 帽子	日よけ用ツバのついた帽子、冬季は耳を覆う防寒用、用途に応じて。
<input type="checkbox"/> 下着	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。綿製は適しません。
<input type="checkbox"/> シャツ	ウールなど。特に吸湿性・速乾性が高いもの。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 靴下	アウトドア用の厚手のものが望ましい。予備のものを1足以上用意。
<input type="checkbox"/> 防寒着	海外ハイキングの場所では昼夜の気温差が激しいのが特徴です。 フリースやセーターなどをご用意ください。
<input type="checkbox"/> 手袋	アウトドア用の薄手手袋、あるいは軍手など。突然の寒さにもあると便利。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> ビニール袋（厚手）	リュックサックの中身の防水（特に衣類）やゴミ用に重宝します。
<input type="checkbox"/> 飲料用水筒	水分補給は必須です。1リットル程度は用意しましょう。
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	ロールトイレットペーパーの芯を抜いて、巻いて用意すると便利。
<input type="checkbox"/> 日焼け止め・サングラス	使い慣れたもの、リップクリームなども。
<input type="checkbox"/> 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。

★あると便利

装 備 品	ワンポイントアドバイス
<input type="checkbox"/> スtock（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。 普段使っている方はお持ち下さい。
<input type="checkbox"/> 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、薄く軽い優れもの。
<input type="checkbox"/> 登山用スパッツ	あれば便利。靴に小石や水が入らないなど利点はありますが、必携ではありません。
<input type="checkbox"/> カメラ	撮影時に、バランスを崩し、事故にならないよう注意をしましょう。
<input type="checkbox"/> 折りたたみ傘	ハイキング中は使用しませんが、観光や移動の際に便利です。
<input type="checkbox"/> 携帯用灰皿	愛煙家は必携です。
<input type="checkbox"/> スリッパ	機内やホテルなどで使うもの。