

登山・トレッ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	25~35リットル程度。肩への負担が軽くなるウエストベルト付きのものを。
<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	足首を保護する、くるぶしまで高さのある登山靴が基本。レベルに応じてご用意ください。 履きなれたものでご参加ください。 ※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。ポンチョ型は不可です。
<input type="checkbox"/> 帽子	日よけ用ツバのついた帽子。（冬季は耳の隠れるニット製の帽子）
<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。綿製は不適。
<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勧めです。ジーパンは濡れると重くなり乾きにくいので避ける。
<input type="checkbox"/> 靴下	登山用の厚手のもの。予備1足以上を用意。
<input type="checkbox"/> 防寒着	高所の朝晩は冷え込みます。薄手のフリースやセーターなど用意ください。
<input type="checkbox"/> 手袋	登山用の薄手手袋。（場所によりインナー用の保温性のあるものも必要）
<input type="checkbox"/> ヘッドラップ	必要に応じて。常にザックに入れておきましょう。※予備の新品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）やゴミ用に長方します。
<input type="checkbox"/> 飲料用水筒	水分補給は必須です。行動時間に合わせて余分に用意しましょう。
<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。
<input type="checkbox"/> ダッフルバック	ポーターに預ける荷物を入れるためのもの。コースによりスタッフバックなどで代用。

★あると便利

装備品	ワンポイントアドバイス
<input type="checkbox"/> 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。
<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	靴への水の浸入を防ぐ、足元の汚れを防ぎますが、絶対の装備ではありません。
<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	歩く際は原則使いませんが、観光や移動などの際に便利です。
<input type="checkbox"/> 携帯用灰皿	愛煙家は必携です。
<input type="checkbox"/> スリッパ	機内や山小屋（ロッジ）などで使うもの。