

<div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px; text-align: center;"> 装 備 品 </div>	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;"> ワンポイントアドバイス </div>
<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、山小屋宿泊は30～40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。 ※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。
<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。夏は吸湿性・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足用意。
<input type="checkbox"/> 防寒着	山や高原の朝晩は冷え込みます。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。
<input type="checkbox"/> タオル・他	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。
<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"/> 地図・コンパス	行き先に応じて2.5万分の1地形図やガイドブックなど、行動計画や位置確認に必要です。
<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"/> 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。
<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー	ロールトイレtp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	使い慣れたもの、リップクリームなども。
<input type="checkbox"/> 健康保険証コピー	旅先でのケガや病気で病院に行く際に必要です。
<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"/> 時計	自然の中でも時間確認は必要となります。

★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	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"/> サングラス	屋外では紫外線が強く、あると便利です。
<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、移動の際に便利です。
<input type="checkbox"/> 洗面用具・着替え	ハイキング後の立ち寄り入浴のためにご準備ください。
<input type="checkbox"/> 携帯用灰皿	愛煙家は必携です。