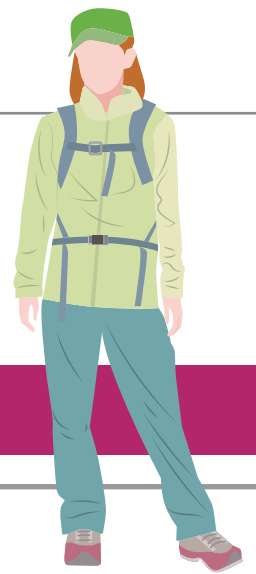


入山の服装と準備

万が一忘れると、命の危険にも繋がります。
チェックして忘れずに準備しましょう。



基本必需用具

帽子

直射日光、木の枝などから頬や首を守ります。
つば付きのものが良いでしょう。

シャツ

乾きやすい素材で長袖のものが良いでしょう。
黒っぽいものは蚊が寄って来るので避けましょう。

ズボン

夏場でも長いタイプのを。更に動きやすいものをおすすめ
します。膝の曲がりにくいジーンズや半ズボンは避けましょう。

スパッツ

靴の中に砂や小石が入るのを防ぎます。
また蛇などに遭遇した時、安心感が違います。

手袋

山の中では枝をはらったり、木をつかんで手を傷つける事が
ありますので、手を保護するために必要です。軍手でも可。

ステッキ

足の疲れを軽減します。登山用のものを準備しま
しょう。伸縮タイプも便利です。

汗拭きタオル

首にかけられるサイズものをおすすめします。

リュック

両手を空けるために荷物は背負いましょう。

トレッキングシューズ

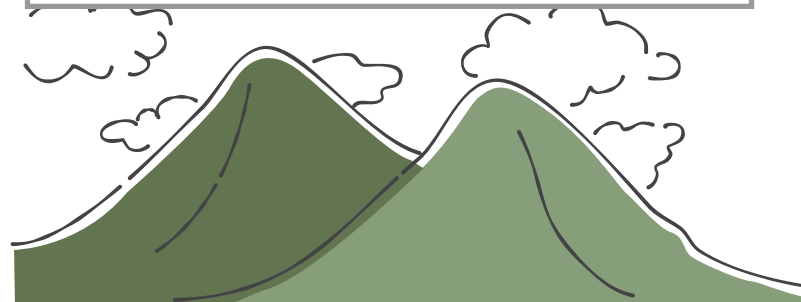
くるぶしまで隠れるものをおすすめします。
特に体が疲労している下りに威力を発揮します。

虫除けスプレー

顔のまわりに寄ってくる虫に威力を発揮します。

水

水筒又はペットボトルですぐ取り出せるところに携帯
します。リュックのポケットやホルダー等が便利です。



備え **山の天気は変わりやすい!**

雨具

上下セパレートで雨水を通さない素材のもの。晴天時でも万が一に備え、必ずご持参ください。

長靴

雨の日は長靴がおすすめです。

防寒着

薄手のセーターやフリースなど、コンパクトで暖かいものを。特に春先・秋口は必要となります。

昼食 **お楽しみも持ちましょう。**

お弁当および非常食

おにぎりやお弁当、また疲れた時には飴・ビスケットなど手軽に食べられる栄養価の高いものを持ちましょう。

ゴミ袋

ゴミは全て持ち帰りが原則です。濡れた衣服等も入れたりします。

荷物に余裕があれば

サングラス

日光や草・葉・枝から目を守ってくれます。

カメラ

その場になって後悔するのがカメラ。思い出がいつまでも残ります。

その他

地図、ガイドブック、時計、筆記用具、日焼け止め、救急薬、健康保険証、ティッシュペーパー(水に溶けるタイプ)、双眼鏡、ループ、スケッチブック、コンパス、ライター、ナイフなど。