



ハイキング & 登山

持ち物チェックリスト

基本装備

アドバイス

<input type="checkbox"/>	レインウェア	雨の侵入を防ぐ防水透湿素材のもの
<input type="checkbox"/>	防寒	季節に合わせてフリース、ダウンやウインドシェルなど
<input type="checkbox"/>	半袖、長袖シャツ	速乾性素材やウールのもの
<input type="checkbox"/>	機能性アンダー	吸汗速乾素材を使用したモデルを
<input type="checkbox"/>	パンツ	ストレッチ素材を使ったロングパンツを
<input type="checkbox"/>	スパッツ ゲイター	シューズ内への、足首からの浸水を防ぐ
<input type="checkbox"/>	ソックス	中厚で、ウールや速乾性素材のもの
<input type="checkbox"/>	トレッキングシューズ	怪我防止にはミドルカット以上のモデルを
<input type="checkbox"/>	グローブ	怪我防止と寒さ対策
<input type="checkbox"/>	帽子	熱中症、日焼け対策に
<input type="checkbox"/>	サングラス	紫外線から瞳を守る
<input type="checkbox"/>	バックパック(日帰り)	20ℓ以上の、フィット感のよいもの
<input type="checkbox"/>	バックパック(小屋泊り)	30ℓ以上の、フィット感のよいもの
<input type="checkbox"/>	ザックカバー	防水対策、汚れ防止に
<input type="checkbox"/>	スタッフバッグ	荷物の小分けや、濡らさないために
<input type="checkbox"/>	ヘッドライト	万が一に備えて
<input type="checkbox"/>	トレッキングポール	膝や腰の負担軽減
<input type="checkbox"/>	水筒	温かいものと合わせて1.5ℓほどの水分を用意クツ
<input type="checkbox"/>	行動食	キーやパン、おにぎりなど食べやすいもの
<input type="checkbox"/>	速乾タオル	汗を拭いたりとなにかと便利につかえる
<input type="checkbox"/>	救急用具	常備薬プラス絆創膏や虫除け
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	日焼けは疲労の元。汗に強いものを
<input type="checkbox"/>	サプリメント	体力の消耗に、ビタミン補給を
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	ゴミの持ち帰り用に
<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー	トイレはもちろん、あるとなにかと重宝

※一般装備品リストです。必要に応じて追加してください。