

# はじめてのトレイルランニング必要装備表！ お気軽にご相談ください

必須アイテム		価格税込	必要数量	装備の説明
□ ウィンドシェル	メーカー	¥		超撥水、軽量コンパクトタイプがオススメ。
	品番			
□ レインウェア	メーカー	¥		山での雨や寒さからカラダを守ってくれます。
	品番			
□ Tシャツ 半袖・ 長袖/ノースリーブ	メーカー	¥		季節・標高・コースの長さ等で最適なスタイルを。アームカバーと併用◎。
	品番			
□ ドライレイヤー	メーカー	¥		気温や天候の変化、高所ランニングでの汗冷え対策に必須。
	品番			
□ ショートパンツ	メーカー	¥		必ず試着して脚さばきの良さを確認。股下長やポケットの数も要チェック。
	品番			
□ サポートタイツ	メーカー	¥		長距離コースやアップダウンの激しいコースで脚を支えてくれる。
	品番			
□ トレイルラン シューズ	メーカー	¥		走破性、足の保護、グリップ性に優れた専門のシューズは必需品。
	品番			
□ インソール	メーカー	¥		足本来のクッション性を長時間持続させ、怪我の予防にも。
	品番			
□ トレイルラン用 ザック	メーカー	¥		水やレインウェア・行動食などを入れた時の背負い心地が重要。ベスト型は体に密着し、フィット感が良好。
	品番			
□ ハイドレーション	メーカー	¥		暑い時期や長時間の行動時はソフトフラスクよりもハイドレーションがお勧め。冬場はホースの凍結に注意。
	品番			
□ ソフトフラスク	メーカー	¥		手元にすぐに取り出して給水ができ、メンテナンスも楽。
	品番			
□ グローブ	メーカー	¥		ストック使用や急勾配の岩場を登る時に活躍。フィンガーレスはサプリ摂取に便利。
	品番			
□ キャップ サンバイザー	メーカー	¥		日除け、雨除け、虫除け、草除け。顔への様々な障害物対策。
	品番			
□ ソックス	メーカー	¥		クッション性、速乾性、ドライ感に優れたものをチョイス。
	品番			
□ サングラス	メーカー	¥		全天候タイプのレンズがオススメ。
	品番			
□ ヘッドランプ	メーカー	¥		山に入る基本装備。走行時間に関わらず携帯しましょう。予備の電池も忘れずに。
	品番			
□ GPSウォッチ	メーカー	¥		心拍数・標高・距離等を計測できるモデルなら、練習～レースまでデータ管理が簡単！
	品番			

※大会に参加される方は大会ごとにレギュレーションをご確認ください。

アウトドアの知識や技術を学びたい方はぜひ、  
石井スポーツ登山学校の講座に参加ください



# はじめてのトレイルランニング必要装備表！ お気軽にご相談ください

アイテム	あれば便利
<input type="checkbox"/> 軽量ダウン・ミッドレイヤー	高所エリアでは1年中、秋冬のランニング時は休憩時の防寒対策に必携。
<input type="checkbox"/> ロングパンツ（防寒）	秋～冬シーズンや高所エリアでは軽量ウィンドパンツや保温タイツが活躍。
<input type="checkbox"/> ゲイター	小石、砂、枝などの進入をシャットアウト。
<input type="checkbox"/> ウエストポーチ	ベスト型ザックとの併用にお勧め。
<input type="checkbox"/> ドライバッグ	絶対に濡らしたくないものは、さらにドライバッグで完全防備を。
<input type="checkbox"/> トレランボール	長時間のアップダウンで、身体の疲労を軽減してくれる。
<input type="checkbox"/> アミノ酸系＆関節系サプリ	行動前、中、後や日頃のコンディショニング作りに。
<input type="checkbox"/> エナジージェル	摂取してからの吸収が早く、即エネルギーになるので補給に最適。
<input type="checkbox"/> エナジーバー	脂質が少なく効率よくエネルギーになり、噛んで食べることで満腹感を満たします。
<input type="checkbox"/> ミネラル	汗で失われるミネラルを補給。熱中症・痙攣の予防に。塩分・電解質・足つり防止。
<input type="checkbox"/> ジェルフラスコ	エナジージェルを入れておけば、素早く飲めるし、ゴミも出ない。
<input type="checkbox"/> 防寒・防水グローブ	気温の低い時や雨はインナーグローブに防水グローブを重ねたくなります。
<input type="checkbox"/> カーフゲイター	疲労軽減や木の枝、岩場での脚の保護のためにも有効。
<input type="checkbox"/> ビーニー	防寒対策に。
<input type="checkbox"/> コンパス	自分の位置を把握する上で地図とセットで準備が必要。地図読み講習会も参加しましょう。
<input type="checkbox"/> マップケース	大切な地図が雨で濡れたり破れたりするのを防ぐ。
<input type="checkbox"/> ホイッスル	万が一動けなくなった時に、周囲に位置を知らせる。
<input type="checkbox"/> 携帯用防水ケース	携帯を濡らさない為の防水ケース。
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	携帯電話の緊急充電に必須。
<input type="checkbox"/> タオル	コンパクトで速乾性のあるタオルで、汗での視界不良をストップ。
<input type="checkbox"/> 熊鈴	最近熊の遭遇報告が多い。不要な遭遇を避ける為に。
<input type="checkbox"/> 携帯カップ	レースでの給水所で必ず必要となります。折りたためるシリコンタイプがおすすめ。
<input type="checkbox"/> レースナンバーベルト	ゼッケンをつける際に、お気に入りのウェアにピン穴を空けなくて済みます。(大会時にて)
<input type="checkbox"/> 虫除け(ヒルよけ)	虫に刺されないように、事前に対策を。エリア・季節によってはヒルよけもお忘れなく。
<input type="checkbox"/> ゴミ袋・携帯トイレ	トレイルにゴミを捨てる行為はトレイルランナー失格です。
<input type="checkbox"/> 地図	必携。コース上で自分の位置を把握。コースミスしないとは限りません。
<input type="checkbox"/> 応急処置キット	転倒による怪我などから感染症を防ぐために消毒液・絆創膏など必ず携帯しましょう。
<input type="checkbox"/> ポイズンリムーバー	蜂に刺された時に素早く毒を吸い出す応急処置アイテム。
<input type="checkbox"/> エマージェンシーシート	万が一動けなくなった場合に体温を保持するための超薄ブランケット。
<input type="checkbox"/> テーピング	捻挫や膝の予防に。怪我など応急処置にも携帯しよう。
<input type="checkbox"/> 携帯電話	地図アプリを積極的に活用しましょう。電池の消耗対策には機内モードを活用してください。