

個人装備リスト

✓	品名	詳細解説 ※要熟読
必携装備		
<input type="checkbox"/>	ハイキングシューズ	防水、紐靴、ミドルカット以上推奨。靴底はすり減っていないか、加水分解がないかを事前チェック！
<input type="checkbox"/>	レインウェア	上下別、フード付き、防水透湿性
<input type="checkbox"/>	防寒着	上半身だけでなく、下半身・頭・首・手・足など全身の防寒対策を！
<input type="checkbox"/>	サングラス	日射や枝などによる眼の保護。
<input type="checkbox"/>	ニット帽	耳の隠れるニット帽。汗かきさんは、吸汗性のいいキャップも持参。
<input type="checkbox"/>	グローブ	草木や岩を掴む際の手の保護（寒い時は保温性、降雨予報は防風性重視）
<input type="checkbox"/>	バックパック(ザック)&カバー	掲載する装備が入るサイズ。急な降雨に備えザックカバーも携行。
<input type="checkbox"/>	電子地形図	WEBサイト内のYAMAP山行計画をご確認の上、事前ダウンロード推奨。
<input type="checkbox"/>	ハイキングポール	バランス維持、体重分散、スリップ防止に有効（2本ない場合は1本でも可）
<input type="checkbox"/>	汗拭きタオル	速乾タオルなど（手ぬぐいサイズでOK）
<input type="checkbox"/>	腕時計	携帯電話の時計代用可
<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ&替え電池	日没に備えいつでも必携（替え電池も）
<input type="checkbox"/>	スマートフォン&モバイルバッテリー	冬季は放電によるバッテリー消耗が激しいです。
<input type="checkbox"/>	着替え一式	登山中の汚れ・雨・汗濡れ対策用の全身着替え一式（ジッパーバッグなどで防水パックすること）
<input type="checkbox"/>	ビニール袋/ジッパーバッグ	汚れ物、濡れ物、ゴミ収納用（匂い漏れ防止にはジッパーバッグ推奨）
<input type="checkbox"/>	トレイルフード/昼食兼行動食	フルグラ、ナッツ、チョコなどをミックスして持参することを推奨しますが、コースや時間に依りて一任。
<input type="checkbox"/>	補助食	スポドリ(粉末)、塩昆布、チキンラーメン、甘納豆、塩羊羹、魚肉ソーセージなどを推奨。
<input type="checkbox"/>	ウォーターボトル（飲料水 2-3L）	参加するコースに適した水分量を自宅で給水していただくこと。
<input type="checkbox"/>	保温ボトル（熱湯）	チキンラーメンやコーヒーなどを飲みたい場合は熱湯持参（容量は水の量に含む）
<input type="checkbox"/>	トイレセット	トイレトーパー、プーバッグ(拭き終わったペーパーを持ち帰るエチケット袋) *あればスコップも
<input type="checkbox"/>	救急セット	野外で想定される怪我の外傷薬、内服薬（スタッフも携行します）
<input type="checkbox"/>	薬品	常備薬。季節に応じて、虫対策、紫外線対策も徹底！
<input type="checkbox"/>	健康保険証	有事の備え
<input type="checkbox"/>	不織布マスク	有事の備え（不特定多数と接触する電車・バス・ショップ・トイレなどでは着用推奨）
<input type="checkbox"/>	アルコール除菌剤	トイレ後、食事前などの衛生管理（スプレーまたはジェルタイプで濃度60%以上推奨）
あれば便利装備		
<input type="checkbox"/>	非常食	シャリパテ、筋肉疲労時のドーピング用にアミノバイタルや練乳など推奨。
<input type="checkbox"/>	ゲーター/ロングスパツ	ズボン裾の汚泥予防
<input type="checkbox"/>	レジャーシート	休憩時にくつろぎ、簡単なストレッチができる程度の敷物
<input type="checkbox"/>	登山用コンパス	ナビゲーションを練習したい方はご持参ください
<input type="checkbox"/>	筆記用具&メモ帳	ポケットに入るサイズ
<input type="checkbox"/>	熊鈴	山域はツキノワグマの生息地。
<input type="checkbox"/>	ホイッスル	有事の備え（バックパックのチェストハーネスについている場合もある）
<input type="checkbox"/>	コップ&バーナーセット	現地でお湯を沸かしたい方
<input type="checkbox"/>	食器&カトラリー	持参する食事に応じて
特記事項		
⚠	電子地形図は、遭難に備えて必ず事前にダウンロードしてください。	
⚠	山行中は行動食での栄養補給を基本とします。簡易調理はウェルカムですが、短時間で食べられる工夫を。	
⚠	コースや時間に依りた栄養、水分をご準備ください。	