

箱根ガイリン▶初夏 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、加水分解がないか必ずチェック！
<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	長袖防寒着は必携。その他は、気候に応じて各自判断。
<input type="checkbox"/> サングラス	紫外線が強い季節。日射や枝などによる眼の保護。
<input type="checkbox"/> キャップ/ハット	吸汗性の優れた素材を選択。頭部保護、雨具フード着用時の視野確保。
<input type="checkbox"/> グローブ	草木や岩を掴む際の手の保護（降雨予報は防水性重視）
<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。
<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	日没に備え必携。替え電池も必須。
<input type="checkbox"/> スマートフォン&モバイルバッテリー	電子地形図を事前ダウンロード
<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、基本的に一任。
<input type="checkbox"/> 補助食	スポーツ(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"/> 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"/> ウォーターボトル（飲料水 3L）	必ず自宅で給水してくること。脱水量＝体重×歩行時間×5ml。これに緊急用500mlをプラス。
<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&サンプロテクト	常備薬。紫外線、虫対策も徹底！
<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"/> ゲーター/ロングスパッツ	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&クマ撃退スプレー	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"/> 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"/> 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。簡易調理はウエルカムですが、短時間で食べられる工夫を。	
⚠ 暑熱順化ができていない時期のため、熱中症予防のため水分、塩分、糖分は多めに携行しましょう！	