

LOWKERS▶秋版

個人装備リスト



✓	品名	詳細解説 ※要熟読
必携装備		
☐	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！
☐	レインウェア	上下別、フード付き、防水透湿性
☐	防寒着	気候に応じて上半身だけではなく、下半身・頭・首・手・足の防寒対策を！
☐	サングラス	日射や枝などによる眼の保護。
☐	キャップ/ハット	頭部保護や雨具フード着用時の視野確保。寒い時はニット帽も持参。
☐	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）
☐	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。
☐	電子地形図	※WEBサイト内のYAMAP山行計画をご確認の上、事前にダウンロードしてください！
☐	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）
☐	汗拭きタオル	速乾タオルなど（手ぬぐいサイズでOK）
☐	腕時計	携帯電話の時計代用可
☐	ヘッドランプ&替え電池	日没に備え必携。替え電池も必須。
☐	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
☐	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）
☐	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）
☐	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。
☐	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。
☐	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。
☐	ウォーターボトル（飲料水）	YAMAP記載量を自宅ですべて給水してくる。こと。（体重×歩行時間×5ml＋緊急用500ml程度）
☐	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（容量は水の量を含む）
☐	トイレセット	トイレトーパー、プープバッグ(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
☐	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）
☐	薬品	常備薬。季節に応じて、虫対策、紫外線対策も徹底！
☐	健康保険証	有事の備え
☐	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）
☐	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		
☐	ゲーター/ロングスパツ	ズボン裾の汚泥予防
☐	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
☐	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
☐	筆記用具&メモ帳	ポケットに入るサイズ
☐	熊鈴&熊撃退スプレー	山域はツキノワグマの生息地（スタッフは携行しています）
☐	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）
☐	コップ&バーナーセット	現地でお湯を沸かしたい方
☐	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。	
⚠	歩行距離や歩行時間に応じて、栄養、水分を潤沢にご準備ください。	