

## ハイキングの一般的な装備

### 【服装】

物品名	日帰り	宿泊(小屋)	備考
下着(化繊)	○	○	綿製品不可
速乾性(化繊またはウール) 半袖シャツ または 長袖シャツ	○	○	綿製品不可
速乾性(化繊またはウール)パンツ	○	○	綿製品不可、ジーンズ不可、ジャージ可 ※半ズボンの場合は肌を出さないこと
速乾性(化繊またはウール)ソックス	○	○	綿製品不可
トレッキングシューズ	○	○	ローカット可
ザック(リュックサック)	○	○	20~30L

### 【持ち物】

物品名	日帰り	宿泊(小屋)	備考
カッパ上下(ウインドブレーカー兼用)	○	○	GORE-TEX 製が望ましい ビニール不可、ポンチョ不可
防寒用の長袖シャツまたは保温着 (化繊またはウール)	○	○	早春や晩秋は必須 フリースは行動用として可、綿製品不可 ダウンは行動用として不可
帽子(キャップまたはハット)	○	○	早春・晩秋はニット帽も可
ヘッドライト、(電池製の場合は予備電池も)	△	△	
タオル、ティッシュペーパー	○	○	
日焼け止め	△	△	
飲み水 (寒いときは保温水筒)	○	○	1~2L 夏・体格の良い方は多めに、
昼食、非常食	○	○	日数分
手袋(化繊またはフリース)	△	△	雨の時はネオプレーン等が望ましい
ストック(ポール)	△	△	
ザックカバー	△	△	
ビニール袋(45L 以上数枚)	○	○	雨の時は必須
サングラス	△	△	晴天時は必須
カメラ	△	△	
着替え	△	△	できる限り軽く・コンパクトに (雨の時は下山後の着替えも)
地図、コンパス、ホイッスル	△	△	
スパッツ(ゲーター)	△	△	
ファーストエイド・持参薬	○	○	
レスキューシートまたは新聞紙	○	○	
保険証コピー、メモ、筆記具	○	○	
防虫スプレー	△	△	
スマホ・携帯・iPad	○	○	
コップ	—	○	
その他自分に必要なもの	○	○	

※ 不明点があれば、遠慮なくお問合せください。

※ 新しく購入する場合、事前にご相談いただければ適切なものを助言いたします。