

## 《持ち物リスト参考例》

持 ち 物	備 考
帽子・サングラス	日よけ対策のために帽子やサングラス。日焼け止めなどもお持ちください。
手 袋	ウールまたはフリース製など防寒用に。
登山靴 (トレッキングシューズ)	ゴアテックスなど防水性がある素材でくるぶしまで覆うタイプの登山靴(推奨)または履きなれたハイキングシューズ。
靴 下	吸汗速乾性素材の化繊のもの。綿製品は濡れると冷えるため不可。
下着類	吸汗速乾性素材の化繊のもの。綿製品は濡れると冷えるため不可。
山歩き用ボトムス	登山用で濡れても乾きの早い吸汗速乾性素材のもの。
長袖/半袖シャツ	化繊またはウールで、吸汗速乾性があるもの。
防寒着	フリース、ダウンジャケットなど。悪天候時や朝夕の肌寒い時間帯に防寒用として着用。寒いときに羽織れるものを必ずお持ちください。
登山用バック	日帰り用のバックパック。容量 15~20 リットル程度。雨天時に備えてザックカバーもあると良い。
雨 具	上下セパレート型。ゴアテックス等防水透湿性のある素材のもの。折り畳みのコンパクトな傘もあると便利です。
スタッフバックまたは 中型バック	不要な荷物は宿または専用車に置いておくことが可能です。
水 筒と テルモス(魔法瓶)	水筒とテルモス(魔法瓶)の併用が望ましい。1~2リットル程度のもの。
タオル	温泉へ入浴の際に必要なになります。温泉施設で購入・レンタルは可能です。
マスク	火山ガスへの対策としてご持参ください。
ヘッドランプ	登山中は常に携帯して下さい。予備電池も忘れずに。
個人用医薬品	持病薬、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤、カットバンなど。
トイレトペーパー	念のため水溶性のトイレトペーパーをご用意ください。(トイレのない場所で用を済ませるときは使用済みのトイレトペーパーはビニール袋等に入れて持ち帰りましょう)。
健康保険証	万が一のために。コピー不可。
ビニール袋	ゴミや濡れものの持ち帰りに。大・小数枚。

### 【阿蘇の気候(3月)】

阿蘇は、内陸気候となり日中は15度を超えることもありますが、最低気温は0℃近くになることもあります。3月の平均気温は7℃程度です。寒暖差に注意が必要です。特に登山の際は防寒対策をおこなうようにお願いします。

※以上の装備は、必要最小限と思われるものです。旅を快適にお過ごしいただけますよう、必要と思われるものを各自ご持参ください。

※宿は、寝巻や歯ブラシ、タオルなどはありませんので、必要に応じて各自ご持参ください。

※荷物はスタッフバッグ(ナイロン製の袋)やビニール袋等に入れるなどしっかりと防水をしてください。

※余裕を持ってアクティビティを楽しむために無駄な荷物は極力省き、軽量化の工夫をしましょう。