

《持ち物リスト参考例》

持 ち 物	備 考
帽 子	日除け用につばのあるもの。
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。
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。
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。
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またはトレッキングシューズ。
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。
手 袋	ウールまたはフリース製など防寒用に。
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があると便利です。
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があると良い。
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リットル程度のもの。
濡れても良い服装	カヤッキングの際に水がかかる可能性があります。雨具の利用も可能ですが気候が高い場合もありますので水着などが便利です。ただし紫外線対策も必要です。
タオル	ハイキングやカヤッキング後に使用。
濡れてもよい シューズやサンダル	カヤッキングの際に使用するマリンシューズもしくはかかとのついたサンダルをご持参ください。
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。
トイレットペーパー	念のため水溶性のトイレッ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ットペーパーはビニール袋等に入れて持ち帰りましょう)。
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。
日焼け止め	紫外線対策として、日焼け止めクリームは必須です。
中型ザックまたは 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。
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。

※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。余裕を持って登山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。

※研修所には、大浴場がございます。大浴場には、ボディーソープ、リンスインシャンプー、ドライヤーを完備しています。部屋着などはありませんのでご持参ください。