

《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。
手 袋	吸汗速乾性素材の薄手のものがおすすめ。
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。履きなれていればミッドカットでも可。
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	薄手のフリースなど。悪天候時の防寒用として着用。また、コンパクトかつ軽量のウインドブレーカー(風よけ)もあると便利です。
水着	シュノーケリング体験および温泉利用時に必要。シュノーケリング体験時は、水着の上にTシャツと短パンを着用してお楽しみいただくことも可能です。また、 <u>日焼け対策のためにラッシュガードがあると便利です。</u>
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。
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)。
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。
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。
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。 街歩き用に折り畳みのコンパクトな傘もあると便利です。
スパッツ	足元の防水、ズボンの裾の汚れ防止に。
ハイキング用バック	日帰り用のバックパック。容量 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。日程2日目はハイキング終了後にそのままシュノーケリング体験や温泉を楽しみます。そのため、貴重品やハイキング中に必要なものに加えて、港到着時にお渡しするお弁当、水着やタオルなど、シュノーケリング体験や温泉に必要なものもパッキングできる容量が必要です。
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。 日程2日目の式根島到着時はそのままハイキングに出かけます。ハイキング、シュノーケリング体験、温泉に不要な荷物は車で宿へ回送します。 その他、着替えなどをまとめるスタッフバックなどがあると便利です。
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。

※シュノーケリング体験時に必要なシュノーケルやライフジャケットは現地で準備しております。

※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。

※ハイキングの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。

※ストックをお持ちの方は先端に、登山道や植生保護の為にゴムのキャップをおつけ下さい。