

《持ち物リスト参考例》

持 ち 物	備 考
帽 子・サングラス	防寒用に耳を覆うものと日除け用につばのあるもの。日差しが強い日はサングラスも必須です。
手 袋	手の保護と防寒用に。雨天時のために防水仕様のものもあるとよい。軍手は不適。
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。
運動靴など	マウンテンバイクライド時には登山靴は不適です。履きなれている運動靴などをご準備ください。専用車の中で履き替えていただくことができます。サンダルは不可。
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	ウールのセーターやフリース、ダウンジャケットなど。朝夕の肌寒い時間帯に防寒用として着用。休憩時や山小屋滞在時など、寒いときに羽織れるもの。
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。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。
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。
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。

※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。

※登山中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、植生保護の為にゴムのキャップをおつけ下さい。

※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。

※登山中に不要なお荷物、着替え類は宿やノーススターへ預けておくことができます。