

## 持ち物リスト参考例

持 物	備 考
トレッキングシューズ	靴底がしっかりとしていて、防水透湿性素材が使用されている履きならした靴をお持ちください。しばらく履いていない靴は、ソールの剥離がないか、ご確認ください。
登山用パック	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ご用意ください。
雨 具	上下セパレート型で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。
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。
帽 子/サングラス	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。
長袖/半袖シャツ	化繊またはウールなど、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。
トレッキング用パンツ	伸縮性があり、濡れても乾きの早い吸汗速乾性素材のもの。
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です。
手 袋	ウールまたはフリース製など防寒用に。
下着類	吸汗速乾性素材を使用したもの。綿製品は濡れると冷えるため不可です。
濡れても良い服装	マングローブカヤック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。速乾性のある長袖・長ズボンがおすすめです。
濡れてもよい シューズやサンダル	マングローブカヤックの際に使用する、スポーツサンダルやマリンシューズをご持参ください。
タオル	速乾性に優れたものが便利です。
トイレットペーパー	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。
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お持ちください。
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。
アメニティ	洗面用具等、歯ブラシ、タオル等、必要に応じてご持参ください。
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。
ビニール袋	ゴミや濡れものの持ち帰りに。大・小数枚。
健康保険証	万が一のために。コピー不可。

※ハイキング中に不要な荷物は、専用車に置いておくことができます。

※旅行やハイキング中に快適に過ごせるよう、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。

※お宿には、ボディーソープ、リンスインシャンプー、ドライヤー等を完備しています。部屋着やタオル、歯ブラシなどはご準備ください。