

ハイキング・登山ツアーに参加のお客様へ

この度はあなぶきトラベルツアーにお申込みいただきまして誠にありがとうございます。

装備のチェック表をご確認いただきまして、お客様の状態に合わせて必要なものをお持ちください。

～服装の基本～

体温調節や防寒対策に、重ね着(レイヤード)による対応が基本です。

また、汗や雨などで体を濡らさないことが大切ですので、透湿性(汗や水蒸気を通しやすい)や速乾性のある化繊素材が適しています。

上に着る服は、頭からかぶるタイプより、ファスナー式のほうが脱ぎ着が簡単で、ファスナーの開閉によっても温度調節が可能です。

目安：◎＝必須 ○＝必要 △＝あると便利

※必ずしも一度に全てをそろえる必要はございません。代用品でも結構です。経験やレベルに合わせて少しずつ必要なものを買いつつとよいです。

チェック	持ち物	目安	備考
☐	ザック (リュックサック)	◎	歩行中は手がふさがると転んだときに危険なため、必須。 腰ベルトがついているものだと、肩への負担が少なくなり、体に密着し歩行が安定するためさらに◎。 行動食や携帯など必要なものをすぐに取り出せるようにウエストポーチがあると便利。 容量の目安(夏山の場合)：日帰り→20～30L、山小屋1泊→30～45L、山小屋2泊→45～60L
☐	靴	◎	ウォーキング程度ならスニーカーでOK。登山では、滑りにくいソール＆防水性のあるトレッキングシューズや登山靴が適しています。ハイクットタイプは足首が固定され、捻挫予防にもなります。
☐	雨具(レインウェア)	◎	雨傘は手を塞ぐため、転んだときに危険。上下に分かれたものだと、歩行を邪魔しません。行動中汗をかくと、雨を防いでいるのに結局体が濡れて汗冷えにつながるため、蒸れにくい防水透湿性素材のものだとさらに◎
☐	肌着(下着)	○	中間着の下に仕込むことで汗冷えを防ぎます。 しっかり汗を吸い速乾性のある化繊(夏)・ウール(冬)素材が最適。綿素材は乾きが悪いため不適です。
☐	中間着	◎	肌着同様、しっかり汗を吸い速乾性のある化繊(夏)・ウール(冬)素材が最適。綿素材は乾きが悪いため不適です。長袖のもの、半袖＋アームカバーでなるべく肌の露出を少なくすることで、紫外線・虫刺され対策に繋がります。
☐	ズボン	◎	速乾性・伸縮性のあるものが◎
☐	靴下	◎	厚手の靴下のほうが歩行時の足への衝撃を和らげ、靴ずれ防止にもなります。夏は化繊、冬はウール素材がおすすめ。
☐	防寒着	○	冷たい風を防ぐウィンドブレーカー、軽くてコンパクトになるフィルパワーの高いダウン、フリースなどがおすすめです。冬季はもちろんですが、夏季でも標高の高い山や天候によって気温が下がる場合がございます。(レインウェアは防風・防寒着として使えます。)
☐	帽子	○	夏は日差し除けとして熱中症対策に必須です。冬は防寒用に。岩や木の枝から頭を保護する役目もあります。
☐	手袋	○	冷たい風を防ぐ役割。岩場がある場合は手を保護するために滑り止めが付いたタイプがおすすめ。雪山ではダウン入りの防水性のものと、インナーとして薄い手袋を仕込むことによって、極寒の中肌を露出しないのがポイントです。
☐	飲用水	◎	行先や時期によって必要な量は変わります。スポーツドリンクはエネルギー切れ・熱中症対策に効果的です。(夏の日帰り登山の目安：1.5L～2L)(小屋泊の場合は小屋に飲料水の販売があることが多いです。)
☐	行動食・非常食	◎	カロリーが高いもの、塩分が取れるものがおすすめです。 例：フルグラ、ようかん、チョコレート、塩分チャージ、ブドウ糖、梅干し、グミなど
☐	ヘッドランプ (予備電池を含む)	◎	山行中に日が暮れてしまったときのために日帰り登山でも必須です。
☐	エマージェンシーシート	◎	コンパクトで、いざという場面で寒さを防ぎます。
☐	ホイッスル	◎	遭難時、居場所を知らせるためのものです。
☐	ザックカバー	○	リュックサックの中身を雨から守ります。
☐	着替え(泊りの場合)	△	着替えることで汗冷えを防ぎます。
☐	タオル類	△	手ぬぐいだとコンパクトでより◎
☐	ビニール袋	△	行動食のごみ入れに活用。
☐	ジップロック	△	スマートフォンやモバイルバッテリーなどの電気機器類の防水に活用。
☐	健康保険証	△	万が一の怪我や病気の備えとして。
☐	ウェットティッシュ	△	山では洗面所などがない場所が多いです。
☐	ポール(杖)	△	登りは推進力をサポート、下りは足腰への負担を軽減してくれます。長さを調節できるタイプが便利です。
☐	スパッツ(ゲイター)	△	靴の足首の隙間から雨・小石入るのを防ぎます。ふくらはぎまでカバーするタイプは泥はね防止にもなります。
☐	救急セット	△	各自の常備薬・絆創膏・消毒液・ポイズンリムーバー・テーピング・熱冷シート(夏)など。
☐	日焼け止め	△	山は紫外線量が多いです。
☐	携帯トイレ	△	行先によってはトイレ設備がない場合がございます。