「初めての山歩き」(シリーズ2夏高山)~服装と持ち物リスト~

【服装】

●行動着: 上下ともに野外活動(発汗・汚れあり)に適した 動きやすい服装であれば可。

但し、半ズボンやスカートは足を露出するため、そのままでは NG。

サポーテックタイツなどで足を覆えば OK です。

また、夏場のため、大量の発汗があることを考慮しておきましょう。

●靴 : 防水機能もあり、ソールが固めの登山靴/トレッキングシューズが必須。

足首廻りは、ハイカットを推奨。

●手袋: 本来はトレッキンググローブを推奨しますが、軍手などでも代用可。

濡れたときの予備として2対を用意しましょう。

●帽子: 紫外線除けや熱中症予防のため「つば付きの帽子」を推奨。

●サングラス: 紫外線対策として必須です。

【持ち物】

●ザック: 両肩背負いの、いわゆるバックパック、リュックサック。

土の地面、岩場、草地などにおいたりするため、強度があり、汚れても OK な

もの。日帰り山歩きの目安は 20L~30L 程度。

※なお、突然の雨天に備え「ザックカバー」も併せて持参してください。

●雨具: 防水・透湿性の高い上下セパレートタイプのウェアを必須とします。

防水性の低いウィンシドブレイカーや透湿性の低い雨ガッパ、

あるいは上下一体型のポンチョなどは NG。

●予備防寒具: 急な冷え込みの可能性もあります。「長袖の上着 | を必ず予備として持参。

●汗拭き: タオルや大き目のハンカチなど。

●水 : 夏場のため、1 人あたり 2L 以上を目安に。ペットボトルで可。

●昼食: おにぎり/パン/お弁当…など、個々人の好みに応じて。

●食器類: 箸(割り箸でも可)・フォーク・スプーンなど(ご自身の昼食時に使用)

また、<u>軽量(紙製可)の「皿・ボウル(椀)・コップ」を各1点ずつ、ご用意くだ</u>さい。(休憩時、ガスバーナーとコッヘルを使用した「野外クッキング」の実

習を行う際に使用します)

●行動食: チョコ、せんべい、ナッツ、塩飴…など。高カロリーで吸収率の高いもの。

塩辛いもの/甘いもの/酸っぱいもの…をバランスよく。

栄養補給用のゼリーやドリンク、サブリメント類なども有効。

●ごみ袋: 自身が排出したゴミは、ご自身でお持ち帰りください。(分別用等に3枚程度)

●敷き物: レジャーシートや携帯座布団など。土の地面に座る場合などに使用します。

●地図: 参考教材として使用します。

以下を事前に各自で購入し、当日必ず持参してください。

「山と高原地図(2019年版) 大菩薩嶺」(旺文社)

価格: 1,080 円

※上記のほか、

国土地理院「2万5000分の1 地形図」相当の教材を当方で準備します。

●コンパス: 円形の方位磁石などではなく、**距離や角度が測定できるプレート式のもの。**

[推奨モデル]

SILVA RANGER NO3、SUNTO A10、YCM オリエンテーリングコンパス等

●マップケース: 地図の濡れを防ぐビニールケース。

なければ、大き目のジブロックなどで代用可。

●筆記用具: メモ帳やノート。及びボールペンやシャープペンなど。

蛍光ペンもあれば便利。

●着替えなど: 下山後入浴時に使用するタオルやバスタオル。及び、下着や靴下、普段着な

ど入浴後の着替え。

※入浴施設で、「貸しタオル」はありますが有料です。

※その他 アメニティや化粧品類はご自身が必要に応じてご準備ください。

●薬品類: 日焼け止めは必須。

虫除けスプレー・虫刺され用の薬も、各自で準備のこと。

その他 自身が服用中の薬があればお忘れなく。

※救急用の基本的な医療キット(滅菌ガーゼ、包帯、絆創膏、テープなど)は、

当方にて、ご用意しております。

●その他(あると便利なもの):

■サコッシュ: 筆記用具、貴重品などの小物、スマホやデジカメ、日焼け止め、行動食…等取り出して使う頻度の高いものを、ひとまとめに収納しておくと便利。

■トレッキング・ポール(ストック):

足腰にかかる体重負荷、運動負荷を、分散・軽減してくれるため、疲労軽減 に役立ちます。特に「体力に自信のない方」には、おススメします。

■サンダル またはコンパクトなシューズ:

替え靴。特に下山後、汚れた靴を履きたくない場合などに使用。 汚れた靴を収納するシューズケースやビニール袋も忘れずに…

以上