

## 服装・装備・持ち物について（一例）

下記装備品を持参されない場合、参加をお断りする場合があります。

カバン (リュックサック)	歩行中は手がふさがると危険です、両手の空くリュックサックなど背負うものが、お勧めです。日数に合った容量で荷物を入れても少し余裕のあるサイズをご準備下さい。 目安 日帰り 30ℓ前後（春・秋基準）
上着	転倒時のけが防止、虫対策の為、長袖お勧めします。冬は防寒素材のフリース、暑い夏は速乾性・透湿性のある半袖を併用してください。
ズボン	肌を隠し伸縮性・撥水性のあるものでご参加下さい。
靴・靴下	ウォーキング程度ならスニーカーでも構いませんが、ハイキング・トレッキングでは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。いずれの場合も事前に履き慣らして靴底や履き心地をご点検下さい。革靴やサンダル等はお止め下さい。 靴下は厚手のものが足への衝撃を和らげ、靴擦れの防止になります。
雨具 (レインウェア)	雨傘は手をふさぎますのでレインウェアの準備をお願いします。 ポンチョ型よりは上下セパレートタイプのレインウェアが適しています。
防寒着	夏場でも高所や天候によっては必需品です。
帽子	夏は日差し除け、冬は防風・防寒用に。草木などから頭を保護する役目もあります。
手袋	防水性素材がお勧め。冬は保湿性のある素材。

その他の装備品・（荷物の重量・容量を考え必要性を判断してご準備下さい）

飲料用水筒	水分補給は必須 500ml～1ℓ ペットボトル等で代用可
ストック	足腰の負担を軽減、長さ調節ができる物が便利。自然環境に配慮してゴムキャップの使用をお願いします。
タオル・除菌シート等	汗拭き・洗面など何かと便利
トイレトーパー等	水溶性のもの、現地のお手洗いは基本的に常備されておりません。
救急用品	絆創膏・傷薬・湿布薬・虫刺され・常備薬など
日焼け止め サングラス	夏場や冬山での紫外線対策。目や肌の保護のために。
行動食	休憩時に簡単に食べられるおやつ的なもの。 チョコレート・果物・熱中症対策の飴など
ビニル袋	濡れた着替えやゴミ入れなどに重宝します。
山岳保険	安心してツアーをお楽しみ頂くために万が一の備えとして。
健康保険証 (又はコピー)	旅先での怪我や病気の備えとして（緊急連絡先や持病等の分かるものだとさらに安心です）

### ◆お願い

貴重な自然環境を守るためにご協力をお願いいたします。

- ・ごみの持ち帰り
- ・動・植物の保護（むやみに触れたり、餌を与えるなどしないようにお願いします）
- ・現地施設・お手洗い等は現地の方々のご協力により利用を許可されています。マナーを守り節度あるご利用をお願いします。