

## 【トレッキングの装備】



参考例

【登山靴】  
必ず防水性がある全天候型トレッキングブーツ・ミドル・ショートであっても**ゲイター**と合わせることで侵入物を避けられる。

参考例



【水分量のめやす】  
行動時間(h) × 体重(kg) × 5ml = 脱水量  
※季節・個人差もあり、あくまでも見解です。

【雨具兼アウター】  
防水性もあって軽量・快適な超軽量レインウェアがおすすめ。必ずアウターとパンツの上下でそろえましょう！

【防寒具】  
朝晩の冷えこみに備えて

【シャツ(インナー)】  
肌の露出が少ない保湿性速乾性のある化繊の長袖・ジップアップがおすすめ。防風・防寒対策を忘れずに！

【リュック】  
荷物の量に応じたサイズの物をご用意ください

【防寒用帽子】  
日差しを遮るもののない稜線、強い紫外線から守ります。

【ヘッドライト】  
暗い山道を照らします。



参考例

【サングラス】  
登山では、強い紫外線を浴びるのでサングラスの着用を！

【水・軽食】  
水・ゼリー飲料やシリアルバー・塩分タブレットなど。



参考例



参考例



参考例

【トレッキングポール】  
あると便利！好みに応じて

【グローブ】  
日焼けやケガから手を守ります。雨天の場合は防水グローブも準備しましょう。

【ゲイターまたはスパッツ】  
水・泥・砂・小石の進入や冷え予防のためにご用意ください  
雪は想定しないのでショートタイプでOK！