

☆ トレッキングの持ち物リスト ☆

比較的低山を想定したリストです。
標高 2000 メートルを超えるような山の場合はそれなりの装備が必要です。

❖ 服装		
<input type="checkbox"/>	長袖シャツ（半袖）	木の枝や茂みで肌を傷つけないよう、できれば長袖がのぞましい。
<input type="checkbox"/>	ズボン	ジーンズは汗を吸いやすく動きにくくなるので好ましくない。
<input type="checkbox"/>	帽子	日よけのため。
<input type="checkbox"/>	トレッキングシューズ	履きなれた靴。山歩きに適したものの。
<input type="checkbox"/>	靴下	厚手のもの。予備 1 足。
<input type="checkbox"/>	手袋（軍手）	周りの岩肌や木々に手をかけることもある。
<input type="checkbox"/>	下着	吸湿性、速乾性に優れたものが快適。綿は避ける。
❖ 持ち物		
<input type="checkbox"/>	ザック（リュック）	20L 程度の荷物が入るもので可。ザックカバーがあると便利。
<input type="checkbox"/>	ストック	必要に応じて。足腰の負担を軽減。長さ調節できるものがよい。
<input type="checkbox"/>	雨具（レインウエア）	上下セパレート型が基本。手がふさがり危険なので傘は×。
<input type="checkbox"/>	タオル	汗拭きや洗面、入浴時に。ときには日よけにも。
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	ゴミ袋（飲食で出たゴミは必ず持って帰る）。ザックの雨よけにも。
<input type="checkbox"/>	水	1 人 500ml のペットボトルで 1～2 本。傷を洗い流すのにも。
<input type="checkbox"/>	食糧	昼食・おやつ。歩きながらでも口に入れられるようなものが良い。
<input type="checkbox"/>	地図・方位磁石	行動計画・位置確認のため。
<input type="checkbox"/>	時計	自然の中でも時間確認が必要。
<input type="checkbox"/>	救急用品	各自の常備薬、ばんそうこう、湿布薬、虫刺され薬品など
<input type="checkbox"/>	保険証のコピー	ケガや病気で病院にかかる際に必要。
❖ あると便利な物		
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	山は街中より紫外線量が多い。
<input type="checkbox"/>	虫よけスプレー	やぶ蚊がいるような茂みや林の中を移動するような場合。
<input type="checkbox"/>	熊よけの鈴	熊は金属音がすると近寄ってこないと言われている。
❖ 必要に応じて持っていくもの		
<input type="checkbox"/>	防寒着	天気や季節に応じて重ね着できるもの。
<input type="checkbox"/>	コンロ・燃料・食器	山の中で食事や飲み物を作るため。
<input type="checkbox"/>	簡易トイレ	山にはトイレが少ないため。
<input type="checkbox"/>	ヘッドライト	日が落ちてからは必需品です。
<input type="checkbox"/>	着替え	突然の雨や泥で汚れることも。
<input type="checkbox"/>	携帯灰皿	愛煙家の方は必携です。

オーソドックスな【例】としてまとめてみました。
必要な物は個人で異なりますので、各人吟味のうえザックに入れてください。
※荷物の持ちすぎは体力を消耗するだけでするのでご注意ください。

