







これだけあれば大丈夫!!

～ハイキング～ 夏・秋編

(歩く時間は1～2時間程度)

マストで持って
いくべきもの!

■ チェックシート(必須アイテム)

		チェック欄			チェック欄
レインウェア 	ウェアの内側に湿気が溜まりにくい、防水透湿素材を使ったものがオススメ。 風が強いときの普段使いのアウターとしても使えます。	<input type="checkbox"/>	ザック 	レインウェア、着替えが入る 20～25Lがオススメ。	<input type="checkbox"/>
トレッキングウェア 	登山にはトレッキングウェアがオススメ。 (トレッキングシャツ・パンツ) トレッキングウェアとは登山で必要な機能(吸汗速乾・ストレッチ・UV・防虫など)を備えたウェアです。	<input type="checkbox"/>	帽子 	夏の紫外線は要注意! 涼しくなっても紫外線は強いので、 UVカット対策は万全にしておきましょう。	<input type="checkbox"/>
トレッキングシューズ 	ハイキングコースのでこぼこや、木の根などに対応できるように、滑りにくいローカットタイプのシューズがオススメ!ソックスはポリエステル素材の中厚を用意しましょう!	<input type="checkbox"/>	水筒 	水分補給の必需品。 保温効果があり、軽い水筒がおすすめ。	<input type="checkbox"/>