





これだけあれば大丈夫!!

~ライトトレッキング~ 夏・秋編
 (歩く時間は2~4時間が目安。日帰り)

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
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トターとしても使えます。	<input type="checkbox"/>
ウィンドブレーカー 	山頂は、風が強く体温が下がる為、汗冷え防止のウィンドブレーカーが必須。小さくたたんで収納できるタイプがおすすめ。	<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"/>
インナーウェア 	吸汗速乾はもちろん、汗冷えする方はウール素材が編みこまれたものがおすすめ。汗冷えしないよう、慎重に選びましょう。最近では汗冷えを抑えるためにポリプロピレンとポリエステルを組み合わせた素材が目立っています。	<input type="checkbox"/>
トレッキングシューズ 	滑りにくいミッドカットシューズがオススメ! ソックスはウール混紡の中厚を用意しましょう!	<input type="checkbox"/>

		チェック欄
ザック 	レインウェア、着替えが入る容量は25~30Lが目安	<input type="checkbox"/>
帽子・グローブ 	夏は紫外線に要注意! 日が出ていなく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。末端を冷やさないためにもグローブの着用がおすすめ。雨の時にはレイングローブが重要。	<input type="checkbox"/>
ヘッドライト 	日帰りでも万が一の為にヘッドライトは常にザックの中に入れておきましょう。	<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"/>

THE SUPER XEBIO SPORTS