






これだけあれば大丈夫!!

～重登山～夏・秋編 (歩く時間は4時間以上)

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"/>
フリース・ダウン 	歩行時はフリースで保温しながら通気し、休憩時はダウンで体をとにかく温めましょう。着るものの工夫をすることで体力の温存ができます。	<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に必要な機能(吸汗速乾・ストレッチ・防風・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込んだ素材が目立っています。	<input type="checkbox"/>
トレッキングパンツ 	ストレッチ素材で、動きやすく、防風効果もあるものがおすすめ。	<input type="checkbox"/>
トレッキングシューズ 	場所や天候の変化に対応できるよう、防水性がある、滑りにくいシューズがオススメ! 標高の高い山や歩く時間が長い場合は中厚以外にも厚手のソックスもあると便利です。岩稜地帯や重装備になる方は固めのソールのシューズを履き慣らしておくことも重要。	<input type="checkbox"/>

		チェック欄
ザック 	小屋泊り登山では30L～40Lがおすすめ。寝袋を持っていくかどうかでザックの容量が変わります。後々テント泊もお考えの方は60Lクラスも視野に入れておくと良いでしょう。	<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"/>
地図・コンパス 	常に自分の位置を把握しながら歩きましょう。コンパスの使い方を知れば、登山の楽しみ方も広がります。	<input type="checkbox"/>

THE SUPER SPORTS XEBIO