＜山歩きの旅＞役に立つ持ち物（荷物）・服装アドバイス

（スノーシュー&ネイチャースキー用）

以下の持ち物は、山登りに必要最低限の装備で、コース及び時期により異なります。

服装	用具
<ul style="list-style-type: none"> ☐ 帽子 耳が隠せるもの ☐ 冬山用ウェア上下 スキーウェア可・ゴアテックス等の雨具でも可 ☐ セーター又はフリースジャケット 防寒用にご用意ください。 ☐ ヤッケ又はパーカー 防水性に優れたものなら、雨具としての代用も可能です。 ☐ 手袋（替え手袋も） 防水性の素材のものが望ましい。スキーグローブ可 ☐ アンダータイツ 冷える時期には、タイツをはいてから上にウールのスラックスを重ねてはくと、かなり寒さを防げる。 ☐ タオル 数枚あると何かと便利です。 ☐ 登山靴 くるぶしをカバーする軽登山靴、防水性のしっかりしたもの ☐ シャツ 透湿機能が高い化学繊維のものを選ぶ。アンダーに化繊を着ればトップはウールでも。 ☐ パンツ 快適に歩ける山用のスラックス。Gパンは避けてください。 ☐ 下着 綿製品は乾きにくく、身体を冷やす原因となるので、ポリプロピレンやクロロファイバーなどの素材は濡れても寒くなく、乾きも早いです。 ☐ ソックス 快適な山用のソックス、厚手のスポーツソックスでも可。ウール混紡は発散性がいいのでおすすめです。（重ね履きOK） ☐ サングラス（ゴーグル） ☐ マフラー 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ ザック 30リットル程度 ☐ ザックカバー 防水用のものを。 ポリ袋でも代用できます。 ☐ 保温水筒 暖かい飲み物をご持参ください。 ☐ 雨具 セパレート式で、防水のしっかりとしたもの。 ヤッケと兼用できるものが便利です。 ☐ 小型ライト ヘッドランプが便利です。（電池の予備も） ☐ スパッツ 泥よけ、朝露よけに便利です。
	その他
	<ul style="list-style-type: none"> ☐ バスタオル (宿泊箇所・入浴箇所には基本的に備えていません) ☐ 非常食 ☐ 絆創膏 ☐ 健康保険証のコピー ☐ 常備薬 ☐ ビニール袋 ☐ 時計 ☐ 筆記用具 ☐ ストック <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">あると便利なもの（なるべく控えるのが秘訣）</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 携帯ラジオ ☐ カメラ ☐ 嗜好品 ☐ 日焼け止め ☐ スリッパ（外履き出来るもの）