

快適な山歩きを楽しむために～トレッキングの基本装備

以下の例を参考に、季節やコースに合わせてご準備ください。イベントごとに必要な装備については、「トレッキングツアー予定」の詳細チラシに掲載しています。

- 〈ウェア類〉** *＝吸湿・速乾性のもの
- 長袖シャツ*
 - 長ズボン*
 - アンダーウェア* (冬季はウールがよい)
 - 靴下 (ウールがよい)
 - 雨具 (上下セパレート/GORE-TEX など)
 - スパッツ
 - 防寒着 (フリース、ダウンなど)
 - 手袋* (冬季は予備も)
 - アウター手袋 (防風・防水に)
 - 帽子* (冬季は保温性のあるもの)

- 〈装備類〉**
- 登山靴 (ハイカットがよい)
 - ザック
 - ザックカバー
 - ストック (足腰の負担軽減などに有効)
 - 水筒・保温ポット (1ℓ以上)
 - 昼食または行動食 ☆下欄参照
 - 非常食 ☆下欄参照
 - ヘッドランプ (新品電池または予備電池も)
 - 地図 (登山用地図、1/25000 地形図)
 - プレートコンパス
 - 時計
 - 携帯電話 (行動中は電源オフ)
 - トイレットペーパー
 - ビニール袋
 - 日焼け止め・サングラス (高山では必須)
 - 救急用品 (持病薬など)
 - レスキューシート (いざという時のために)
 - 身分証明書・健康保険証
 - 着替え (宿泊・温泉兼用)
 - 軽アイゼン (雪がある時期)
- ※パッキング時はビニール袋などを使い、ザックの中も防水対策を
- ※その他、各自必要と思われる装備は荷物量との兼ね合いでご準備ください

(メモ)



トレッキング・スタイル例

★**行動食**＝エネルギー補給を目的に行動中に食べるもの

★**非常食**＝予定通りに山行が進まずビバーク (不時露営) した時に、下山まで耐えるための緊急用の食料。
基本的に下山するまで残しておく

☞**ポイント**＝高カロリーで食べやすい「炭水化物」(①②)が基本

- ①でんぷん類 (遅効性) : 米、餅、パン、麺類など
- ②糖類 (速効性) : 砂糖、飴、チョコレート、キャラメルなど
- ③たんぱく質 (疲労回復) : ビーフジャーキー、ハム類など
- ④その他 : コンデンスミルク、カロリーメイト、ゼリー飲料、アミノ酸顆粒など

★**水分補給**＝水分・糖分・ミネラルを同時に補給できるスポーツドリンクがお勧め。市販のものは糖分が高
いので、粉末 10→1.5ℓ程度に薄める濃さが理想的。最近は「塩分チャージタブレット」なども活用できる