



# ハイキング & 日帰り登山

## 持ち物チェックリスト

## 基本装備

## アドバイス

<input type="checkbox"/>	レインウェア	雨の侵入を防ぐ防水透湿素材のもの
<input type="checkbox"/>	防寒	季節に合わせてフリース、ダウンやウインドシェルなど
<input type="checkbox"/>	半袖、長袖シャツ	速乾性素材やウールのもの
<input type="checkbox"/>	機能性アンダー	吸汗速乾素材を使用したモデルを
<input type="checkbox"/>	パンツ	ストレッチ素材を使ったロングパンツを
<input type="checkbox"/>	スパッツ	シューズ内への、足首からの浸水を防ぐ
<input type="checkbox"/>	ソックス	中厚で、ウールや速乾性素材のもの
<input type="checkbox"/>	トレッキングシューズ	怪我防止にはミッドカット以上のモデルを
<input type="checkbox"/>	グローブ	怪我防止と寒さ対策
<input type="checkbox"/>	帽子	熱中症、日焼け対策に
<input type="checkbox"/>	サングラス	紫外線から瞳を守る
<input type="checkbox"/>	バックパック	30ℓ程度の、フィット感のよいもの
<input type="checkbox"/>	ザックカバー	防水対策、汚れ防止に
<input type="checkbox"/>	スタッフバック	荷物の小分けや、濡らさないために
<input type="checkbox"/>	ヘッドランプ	万が一に備えて
<input type="checkbox"/>	トレッキングポール	膝や腰の負担軽減
<input type="checkbox"/>	水筒	1.5ℓほどの水分を準備
<input type="checkbox"/>	行動食	クッキーやパン、おにぎりなど食べやすいもの
<input type="checkbox"/>	タオル	汗を拭いたりとなにかと便利につかえる
<input type="checkbox"/>	救急用具	常備薬、絆創膏、三角巾、テーピングテープ、エマージェンシーシート
<input type="checkbox"/>	日焼け止め・虫よけ	日焼けは疲労の元。汗に強いものを。虫よけ対策を忘れずに。
<input type="checkbox"/>	サプリメント	体力の消耗に、ビタミン補給を
<input type="checkbox"/>	ビニール袋	ゴミの持ち帰り用に
<input type="checkbox"/>	トイレトーパー	トイレはもちろん、あるとなにかと重宝

※一般装備品リストです。必要に応じて追加してください。