

【 おすすめの登山装備について 】



- ☆服装
 - ウェア : 化繊の速乾性の優れた長袖シャツ
 - パンツ : 速乾性もしくは撥水性能の高い伸縮性のあるパンツ
 - アンダーウェア : 水分の吸収・発散機能に優れた素材のもの
 - ※タ方は肌寒くなりますので、防風、防寒対策のためにライトジャケットなどを用意しましょう。
- ☆靴
 - トレッキングシューズや低地登山用のシューズ
 - ※コース中には石、岩の場所や雨の影響で滑りやすい箇所もあります。
- ☆雨具
 - 防水透湿性素材の上下別の雨具
 - ※降雨の場合の装備として、雨具は必需品です。傘は風の影響を受け転倒やケガの原因になり危険。
- ☆ザック
 - 内容量20ℓ～30ℓ
 - ※背負うことで両手が自由になり、荷物の負荷が背、肩、腰などに分散し疲労の軽減になります。
- ☆帽子
 - 特に指定はありません。
 - ※紫外線予防、頭部のケガ防止用
- ☆ストック
 - 特に指定はありません。 先端キャップをつけたままのご使用をお願いします。
 - ※疲労を軽減するほか転倒防止に役立ちます。
- ☆その他
 - 時計、タオル、着替え、マップ（別紙）

TJKで用意しているもの

- ☆救急用品
 - 虫よけスプレー、絆創膏、消毒液、湿布薬など。
 - ※軽微なケガの応急手当用として用意しております。
- ☆飲料
 - 水分補給用ドリンク ※当日飲み物(500ml)を配布いたします。

服 装

種類	備考
長袖シャツ	吸汗速乾性の高い素材を使用したもの。 ケガや日焼け予防に夏でも長袖は必要です。
半袖シャツ (Tシャツ)	吸汗速乾性の高い素材を使用したもの。長袖シャツの下に着用します。 暑いときは無理をせずに半袖になるのがよいです。
パンツ(長ズボン)	楽に屈伸できるサイズで、伸縮性のあるものがベスト。 速乾性のものが動きやすいのでおすすめ。
アンダーウエア (下着)	吸汗速乾性や保湿性を重視したものを、季節や山の高度に応じて 使い分けてください。
防寒着	コンパクトに収納できる薄手のジャケットや軽くて乾きも早いフリースが あると温度調節がしやすく便利です。
マウンテン ジャケット	ゴアテックスなど防水透湿性の高い素材を使用したジャケットが おすすめです。
サポートタイツ	着用するだけでテーピング効果が得られ、関節の安定・筋肉疲労も軽減します。 快適なコンディションを維持するタイツがおすすめです。

持ち物(登山時)

持ち物	備考
飲み物	当日の昼食及び飲み物(500ml)はTJKで用意いたします。 不足分は各自でご用意ください。
雨具	セパレートタイプ(上下に分かれているもの)がおすすめです。 フードがついているものが望ましいです。 天気が急変する場合があります。必ずお持ちください。
帽子	日差しを避け、頭部のけがを防ぐことができます。
手袋	怪我の防止や防寒対策にもなります。軍手でも可。
タオル 着替え	汗をかいたとき用です。歩いている際に必要のないものはバス車内においておくこ ともできます。
防寒着	雨具でも代用可。
行動食	チョコレート・アメ・バナナ等
ビニール袋	ごみの持ち帰りの際に使います。