

持ち物		必須	あれば便利
帽子	帽子が飛ばされないように、あご紐やクリップなど帽子用の止め具もあると便利です。	●	
ニット帽	防風、防寒のため、耳が覆える帽子も必要です。	●	
サングラス	山は紫外線が強いので目を紫外線から保護しましょう。	●	
防寒着	薄手のフリース(ポリエステルやウール素材)やライトダウン(化繊でも可)などがおすすめ。	●	
手袋	岩場・鎖場用に手の平から指先部分が革製(合皮可)が手の保護におすすめ。 雨天や保温用に防水・防風の手袋も用意しましょう。軍手、ゴム素材の物は不可。	●	
レインウェア (上下セット)	セパレートタイプで耐水压が20000mm以上のモデルが望ましい。 ポンチョや簡易雨具等は不可	●	
ボディウェットタオル	体を拭ける程度の物がおすすめ。		●
靴下	薄手・中厚程度のものでウール・ナイロン・ポリエステルの素材が使われている物が望ましい。 予備も1枚ご準備ください。	●	
コンパクトタオル	汗拭き用や日焼け対策にも使えます。ナイロン・ポリエステル素材が望ましい。		●
アンダーウェア・中間着	直接肌に触れるアンダーウェア(下着)と、インナーウェア(長袖シャツ・タイツ)は化学繊維やウール素材のものを必ずご用意下さい。 ※着替えについて 日数分、着替えを用意すると大量の荷物になります。 下着・シャツのみ予備を用意するなど、着替えが最低限ですむようにご用意ください。	●	
温泉セット	時間があれば帰りに立ち寄る場合がありますのでご用意ください。 温泉セットは車に置いておけます。	●	
トレッキングパンツ	伸縮性があり動きやすいもの。ジーンズなど綿製品不可。ショートパンツの場合は、肌が露出しないよう、タイツと併用するなどしてご参加ください。	●	
ヘッドランプ	山小屋の消灯後や早朝出発、日没後などの際に使用しますので 頭に装着できるライトで、必ずご用意ください。200ルーメン以上の物がおすすめ。	●	
日焼け止め	紫外線が強いので日焼け対策をお勧めします。 天気が良いと日焼けしてやけどのようになる場合もあります。	●	
虫除け	ディート不使用の物が肌に優しくおすすめ。ディートを使用している物は30%以下が望ましい。	●	
地図・コンパス	山と高原地図がおすすめです。ご興味があれば簡単にご説明します。	●	
携帯電話	行動中のバッテリー切れを防ぐため、小型のモバイルバッテリーがあれば便利。	●	
カメラ			●
救急用品(常備薬)	絆創膏やガーゼなど簡単に構いませんのでご用意ください。 常備薬は、急な腹痛などの備えて普段からご使用されている物。	●	
健康保険証・山岳保険証 コピー	万が一の為、お持ちください。	●	
ゴミ袋	大小数枚	●	
行動食・昼食	ドライフルーツやカロリーメイトなど食べやすいもので食べなれているもの。 パンやおにぎりでも可。	●	
飲料水1.5～2ℓ	登山向けの水筒が望ましい。岩場が多いルートでは、ハイドレーションバックもおすすめ。	●	
ザック	大きさは30L程度を目安に体にフィットしていて、 ウエストベルトでしっかり支えられるバックパックをご用意ください	●	
ザックカバー	忘れずにお持ちください。	●	
登山靴	足首を覆うミドル～ハイカットシューズで防水性(ゴアテックス推奨)のあるモデル。 よく履きなれた靴でお越しください。ローカット不可。	●	
トレッキングポール	登り、下りともにバランスが心配な方は、1～2本準備しておくとう安心です。		●