

## 「初めての山歩き♪」～基礎編@高尾山～

## －服装と持ち物リスト－

## 【服装】

## ●行動着:

- ・上下ともに野外活動(発汗・汚れあり)に適した「動きやすい服装」であれば可。
- ・行動(歩行)中は大量の発汗があることを、特に考慮しておきましょう。
- ・下着も含め、水分を含みやすい綿製の衣類等は極力避け、速乾性の高いウールや化繊製の衣類を推奨します。

## ●靴:

- ・本来であればトレッキングシューズを推奨しますが、当イベントでは、「野外での運動に適したもの」であれば可。
- ・ただし、サンダルのように、足首より下が露出したものや、ヒールのある靴(重心が不安定なもの)など、運動に適さないものはNGです。
- ・また、不整地や悪路を歩くことによる、泥汚れ、浸水、破損等々の可能性が多分にありますので、あらかじめご了承ください。(布地ボディの靴は特に不適)

※過去の講習では、実際にシューズが損壊したケースもありましたのでご注意ください。

## ●手袋:

- ・本来はトレッキンググローブを推奨しますが、軍手などでも代用可。
- ・濡れたとき等の予備として、必ず2対以上を用意しましょう。

## ●帽子:

- ・つば付き帽子(キャップ/ハット)など、紫外線防止に有効なものを推奨。

## ●サングラス:

- ・天候にもよりますが、特に晴天の場合は紫外線対策として重要です。

## 【持ち物】

### ● ザック:

- ・両肩背負いの、いわゆるバックパック、リュックサック。
- ・土の地面、岩場、草地などに置いたりするため、強度があり、汚れても OK なもの。
- ・日帰り山歩きにおけるザック容量の目安は、20L~30L 程度です。

※なお、突然の雨天に備え「ザックカバー」も併せて持参してください。

「ザックカバー」がない場合は、大き目のポリ袋などでも代用。

### ● 雨具: (※最悪は「ポンチョ」など上下一体型の雨具も可としますが、推奨いたしません)

- ・降雨だけでなく、風にも備えます。「上下セパレートタイプ」のウェアを推奨。
- ・本来、防水透湿性の高い専用ウェアがお勧めですが、ウィンドブレーカや雨ガッパなどでも代用可能です。

### ● 予備防寒具: (※急激な気温・体温低下などに備え、ザックに忍ばせておきましょう)

- ・フリースや中綿入りジャケットなど(薄手で可)、「長袖の上着」一着。

### ● 汗拭き:

- ・タオルや手ぬぐい、あるいは大き目のハンカチなど。

### ● トイレットペーパー／ティッシュ類:

- ・汚れ拭きや各種衛生用。
- ・食事の際のお手拭きや食後の食器拭き等に「ウェットティッシュ」があると重宝します。

### ● 水:

- ・1人あたり 1L 以上を目安に。水筒が無い場合、ペットボトルでも可。

### ● 昼食:

- ・おにぎり／パン／お弁当…など、個々人の好みに応じて。

### ● 食器類: (※昼食時「野外クッキング講習」でも、使用することになります)

- ・箸・フォーク・スプーン等 ご自身の昼食時に使用するカトラリー(割り箸も可)。
- ・軽量の「皿・ボウル(椀)・コップ」を各1点ずつ(紙製も可)。

●行動食:

- ・チョコ、せんべい、ナッツ、塩飴…など、カロリー高めで、栄養分が豊富なもの。
- ・塩辛いもの／甘いもの／酸っぱいもの…をバランスよく。
- ・栄養分補給用のゼリーやドリンク、サプリメント類なども有効。

●ごみ袋:

- ・野外活動の重要なルールです。自身が排出したゴミは、ご自身でお持ち帰りください。
- ・ゴミの分別や濡れた物の収容なども考え、3枚以上あると便利です。

●敷き物:

- ・レジャーシートや携帯座布団など。土の地面に座る場合などに使用します。

●地図(1/5000):

- ・参考教材として使用します。以下を事前に各自で購入し、当日必ず持参してください。  
『山と高原地図(2022年版) 高尾・陣馬』(旺文社) 価格: 1,210円(税込)

●筆記用具:

- ・メモ帳やノート。及び ボールペンやシャープペンなど。

●保健証のコピー:

- ・万が一、医療機関に行くことになった場合に備えます。
- ・加入した「野外活動保険」の情報(保険会社名、保険NO等)も記載しておきましょう。

●衛生用品／薬品類:

- ・感染防止対策として「マスク」「消毒液」は必須です。
  - ・「日焼け止め」(山の上は紫外線が強いため)。
  - ・花粉症の症状が強い方は、「花粉症対策の薬」(ただし眠気を伴わないモノ)や「目薬」。
  - ・虫が気になる方は「虫除けスプレー」や「かゆみ止め」(虫刺され用薬)。
  - ・その他、ご自身で服用中の薬などがある場合は、お忘れなく。
- ※救急用の基本的な医療キット(滅菌ガーゼ、包帯、絆創膏、テープ…など)は、  
当方にてご用意しております。

**【その他(あると便利なもの)】 ※必須ではございません。**

- サコッシュ／ポーチ類:
  - ・筆記用具、財布・定期などの貴重品、スマホやデジカメ、日焼け止め、行動食…等々取り出して使う頻度の高いものを、ひとまとめに収納し、身につけておくと便利。
  
- トレッキング・ポール(ストック): **(※特に「体力に自信のない方」には、おススメします)**
  - ・足腰にかかる体重負荷、運動負荷を分散・軽減し、疲労軽減 に役立ちます。
  
- 下山後・温泉施設での入浴セット：**(※入浴を希望する場合)**
  - ・タオル／バスタオル。(温泉施設でのレンタルもあり。ただし有料)
  - ・化粧品、制汗剤等の衛生用品、その他アメニティ…等々も、個々人が適宜対応。
  
- 着替え：
  - ・下着、靴下、替えのシャツやズボン…など。
  - ・汗や泥で汚れた衣類で帰宅したくない場合はご準備ください。
  
- 替え靴：
  - ・予備のサンダルやスニーカーなど。汚れた靴で帰宅したくない場合はご準備ください。
  
- ボロ布／小さいタワシ：
  - ・「泥汚れ」を落したいときなど、あると便利です。

以上