

# 持ち物について

リュック または 登山用ザック	以下の持ち物がすべて入る容量のもの。	
水筒、飲み物	想像以上に汗をかく活動です。 水分の目安は一人1L程度。 温かい飲み物を併せて準備すると、寒くなった時に安心です。	
昼食、行動食	昼食についての注意事項は特にありません。 《行動食》小休憩の時に食べられるお菓子などを持参しましょう。	
ビニール袋	ゴミ袋用、また濡れて困るものを入れる防水袋用として準備しましょう。	
防寒着	中間着（ミドルウェア）などを持ち歩きましょう。	
帽子	ニット帽は冬山・雪山の必需品です。	
ゴーグルまたは サングラス	  <p>風雪や日差しから目を守ります。      ←ゴーグル      保温性◎      サングラス→</p>	
手袋	スキー用の防水タイプだと濡れる心配がありません。	
おわん、はし マグカップ	ランチタイムにおしるこを準備しています。お気に入りの、携帯可能な食器等を持参してください。	
<p><b>あると便利！</b> 以下は必要に応じて準備してください。</p>		
日焼け止め	ネックウォーマー	<b>折り畳みクッション</b> 
ティッシュ、タオル	常用薬（必要な方）	