





# 持ち物について

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| リュック<br>または<br>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。<br>水分の目安は一人1L程度。<br>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。<br>《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<br>サングラス                |  <p>風雪や日差しから目を守ります。<br/>←ゴーグル<br/>保温性◎<br/>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<br>マグカップ                 | <p>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>あと便利！</b> 以下は必要に応じて準備してください。 |  |  |
| 日焼け止め                           | ネックウォーマー   | 折り畳みクッション<br> |
| ティッシュ、タオル                       | 常用薬（必要な方）  |  |