

## 5月中旬～11月下旬の当山域で有効な装備の例

詳細は登山用品店でご相談下さい

：レイヤード(服装)

アンダーウェア、シャツ、ボトム共にいわゆるスリーシーズン用をご着用下さい。尚、ハーフパンツや山スカートをご着用の場合防寒にご注意下さい。

：皮革の軽登山靴か防水性の良いハイカットのトレッキングシューズ ※1

：地図とコンパス(地形図をご準備下さい。登山地図は参考程度に) \*1

：防寒具(フリースジャケットや薄手のダウンジャケットなど)

：手袋(軍手でもOK。滑り止め付きなら尚可。予備をお忘れなく) ※2

：帽子 ※3

：透湿性防水素材(ゴアテックスなど)の登山用雨具 ※4 ※5

：ザックカバー(必需品)

：折りたたみ傘(風がなく弱雨ならザックカバーとの併用で快適)

：スパッツ(ゲーターのこと) ※6

：ヘッドライト(日帰りでも必ず携帯して下さい。電池残量の確認をお忘れなく)

：タオルや日本手ぬぐい(ちょっと多めに)

：日焼け止め(必需品。山の紫外線は曇りでも予想以上に強いです。お肌に合った製品を)

：レスキューシート(ツエルトでもOK) ※7

：水筒(飲料物は常に携帯して下さい。テルモスでもOKですが少々重いかも) ※8

：非常食(携行性に優れてすぐに食べられるご自身の好物を1～2食。凍結に注意) ※9

：ストック(必需品ではありませんが携行されると便利)

：サングラス(万が一に備えて一応ご準備下さい) \*2

：モバイルバッテリー(携帯電話本体の電池と共に必ずフル充電で携行) \*3

※1 スニーカーやトレランシューズはお奨めしません。

※2 雨天時に手が冷たくなならないレイングローブを携行されることを強くお奨め。

※3 何でもOKですが必需品です。ニット帽では暑いかもしれません。

※4 透湿性防水素材を使用した登山用雨具は種類が多いので必ず専門店でご相談下さい。

※5 ジャケットは高性能のアウトター代わりになるので大変有効な装備です。

※6 無雪期用を推奨。ショートスパッツOK。必ず専門店でご相談を。

※7 ルートによってはツエルトとシートを両方携行されることをお奨めします。

※8 テルモスとは市販のステンレス製の保温・保冷水筒の総称。昔の山ヤの呼び方です。

※9 所謂栄養補給食にこだわることはありません。

\*1 現在位置確認は必ず地形図で。スマホやGPS機器はサブとして使うことをお奨め。

\*2 安価な製品は避けましょう。眼鏡店や登山用品店でご相談下さい。

\*3 充電用ケーブルが必要な場合絶対に忘れないで下さい。

>ワンポイント(日本ゴアテックス社のパンフレットなどから)

雨具は長時間・長期間使用して汚れが目立ったら、洗濯することで透湿性や表面の撥水性が元に戻りますので長持ちさせることができます。

洗濯の際は、必ずネットに入れて洗濯タグに従い、完全に乾燥したらあて布をして低温でアイロンをかけて下さい。ドライクリーニングが必要な場合は必ず専門店でご相談下さい。