

個人装備リスト: 日帰りハイキング

✕	持ち物	備考
	ハイキング・ブーツ	防水性が高く、しっかりと足首をサポートできる登山靴をご用意ください。3年以上経つと靴が劣化していること（靴底がはがれるなど）があるので十分確認してください。ソールの溝がしっかりとある履き慣れたものをご使用ください。
	ザック（バックパック） ザックカバー	約 25 リットルのデイパック。ハイキング中に貴重品、雨具、防寒具、水筒、ランチなどを入れて持ち歩くためのバッグです。 カバーはザックサイズに合ったものをご用意ください。
	靴下	吸水性、速乾性に優れたもの。予備を含む。
	ハイキング用パンツ	履き心地が良く、速乾性に優れたもの。
	ベースレイヤー	化繊などの、素早く汗を吸水拡散し、肌をドライに保つことができる素材が望ましいです。身体にぴったりとフィットする伸縮性のあるタイプをお勧めします。
	ミドルレイヤー	保温性の確保が目的ですが、通気性や速乾性も大切なポイントです。寒さに応じて、厚みの異なる 2 種類のタイプを用意されると便利です。
	ジャケット	朝夕や、悪天候時の冷え込みに備えます。薄手のダウン、セーターがおすすめです。
	レイン・ウェア（上・下）	ゴアテックス製などの防水透湿性のもの。上下セパレート型のもの。
	帽子	日よけ用につばがあるもの。また、防寒用にフリース製のものや、ニット帽があると便利です。
	手袋	薄手の物。防寒用にもなります。
	サングラス	紫外線（UV）から目を保護します。紫外線カット率の高いものをお勧めします。
	日焼け止め	リップクリームもあると便利です。現地でも購入可能。
	水筒	ロッキーは非常に乾燥しているため、最低でも 1 リットルはご用意下さい。
	常備薬	普段、常用している薬。風邪薬、鎮痛剤、下痢止め等。※ 1
	昼食、行動食	お好みの食事を用意して下さい。※ 2

※ 1 ファーストエイドキット（応急救護キット）はガイドが用意します。
靴擦れキット（靴擦れ防止パット、テープなど）は各自ご用意ください。

※ 2 弊社でお弁当の注文が可能です。ご希望の際は事前にお問い合わせください。

服装について

ハイキング中は薄手の服装で大丈夫ですが、急激な天候の変化、怪我防止などの理由により、長袖と長ズボンをお勧めいたします。

その他、あると便利なもの

- ・ハイキングポール（ストック）
- ・カメラ（予備電池）
- ・携帯用灰皿（愛煙家の方はご用意下さい）
- ・虫除けスプレー（6～8月中旬までは蚊が多い為。 現地で購入可能）
- ・スパッツ（ゲーター）：登山靴への水の侵入を防ぐもの（残雪期、雨天時に活躍します。）

必ずお読み下さい！

ハイキングの際、適切な装備で臨むことは大切です。山の天気は変わりやすい為、急な雨や気温の変化へも対応できることが望ましいです。当日、担当ガイドが装備の確認をさせて頂きます。その際、装備が不十分でツアーを安全に行なえないと判断した場合、参加をご遠慮いただく事もございます。

ご準備に際してご不明な点は、どんな些細なことでもいつでもお気軽にお問い合わせ下さい。

[ご出発 2 週間前の最終案内の時に、最新の現地の気候、コンディションなどをご案内いたします。](#)

[関連ページ / 山歩きの装備（弊社のリンク）](#)