

もっと知りたい！

尾瀬山歩の装備と服装

必需品

登山靴

滑りにくく、歩きやすいものを選ぶ。防水性能があるとベター。

バックパック

持ち物に合わせた適切なサイズが◎。日帰りなら15～25リットルを。

レインウェア

ジャケットとパンツに分かれた「セパレートタイプ」を選ぼう。

アンダーウェア

汗によるベタつきを感じにくい、専門の肌着がおすすめ。

ベースレイヤー

濡れやすく、乾きにくい綿素材はNG。速乾性のあるものが◎。

ミドルレイヤー

温度変化の大きい山で快適に過ごすための保温着のこと。

パンツ

下半身の動きを妨げない、ストレッチ性の高いものを選ぶと快適。

靴下

足を衝撃から守るため、普段用の靴下より厚手のものを選びましょう。

帽子

屋外の強い陽射しを遮る必須アイテム。

飲料水

水分量の計算式は「体重×行動時間×5」ml。1～2Lが目安。

ヘッドライト

万が一に備えて、日帰り山行であっても必ず携行しましょう。

グローブ

岩や木などに手を添える際の怪我予防に。防寒用途でも使用します。

食料 / 行動食

こまめな栄養補給のために、食料と行動食は別々に用意を。

ゴミ袋

穴が開きにくく、素材が丈夫なジップロックがおすすめ。

タオル / 手ぬぐい

流れる汗をそのままにするのはNG。首に巻けば日除けにも。

ウェットティッシュ

水場のない山では、携行できるウェットティッシュが重宝します。

トイレトペーパー

山のトイレはペーパーがない場所も。ティッシュ代わりとしても。

日焼け止め

山は紫外線が強いため対策は徹底を。サングラスもあると◎。

お金 / 保険証

山では現金がまだまだ一般的。万が一に備え身元のわかるものを。

救急用品

思わぬケガのためのファーストエイドは必ず携行しましょう。

地図 / アプリ

遭難や道迷いを防ぐために、地図やGPSアプリを利用します。

時計

計画通りの山行をするためにも、時間を頻繁に確認しましょう。

ネックゲイター

血管の多い首元をカバーするアイテム。体温調整に重宝します。

モバイルバッテリー

GPSアプリの使用は充電消費をするため、必携のアイテムです。

時期やコースにより必要

携帯トイレ

トイレや山小屋のない場所で使用します。防災グッズとしても。

ゲイター

雨や泥、砂が靴の中に入らないよう、足首をカバーする山道具。

あると便利

トレッキングポール

歩行時のカラダの負担を減らす優れたもの。長さ調整が大切。

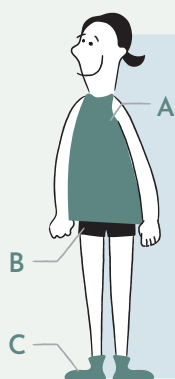
衛生用品 (歯ブラシなど)

宿泊山行では必須。できるだけ環境に優しいものを選ぼう。

着替え

汗や雨で濡れてしまったウェアは、できるだけ早く着替えましょう。

「重ね着 = レイヤリング」を覚えよう



Layer 1 地肌に直接触れるもの。素材とサイズ選びが肝心。



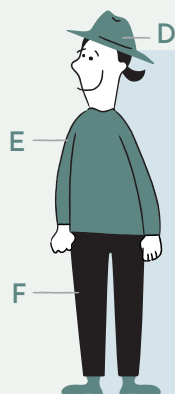
A
アンダーウェア
カラダに密着するサイズ感が重要。



B
ショーツ
綿素材を避け、速乾性のあるものを。



C
靴下
匂いが気になる方はウール素材が◎。



Layer 2 もっとも軽装な山歩スタイル。陽射し対策が重要。



D
帽子
屋外の強い陽射しを遮る必須アイテム。



E
ベースレイヤー
日焼けを気にするなら、夏でも長袖を。



F
パンツ
動きやすく、丈夫なものを選ぼう。



Layer 3 これで基本装備が完成！自分に合ったお気に入りを選ぼう。



G
バックパック
背負いやすく、蒸れにくいものが◎。



H
ミドルレイヤー
防寒着は持ち運びやすいものを選ぼう。



I
登山靴
本番前に「履きならし」を推奨します。