

登山参加時の服装、持ち物

◇服装

長袖、長ズボン、 寒暖の調節ができるように重ね着をしてください。

下着、シャツ、靴下なども含め、服は綿ではなく化繊（ナイロン、ポリエステルなど）またはシルク、ウールなどで、吸汗速乾性のもの。

登山靴（履きなれた靴、滑りにくい靴）、靴下（厚手のもの）、
帽子

軍手または登山用グローブ（替えも）

◇持ち物

ザック、ザックカバー、

水筒（1～1.5ℓ、水＋お茶・スポーツドリンクなど。水筒ではなくペットボトルで可）、

昼食（手でつかんで食べやすいもの）、

敷物、

タオル、ハンカチ、はながみ、ポリ袋、

カップ（上下に分かれているもの）、

防寒着（フリース・ダウンジャケットなど）、

着替え（子どもは一式、大人はシャツ、靴下など）、

行動食（飴、お菓子など）、

携帯トイレ（または紙おむつ）

<保護者のみ>上記に加えて

携帯電話、

お金（トイレに 100 円等かかります。下山後のお楽しみ&おみやげ用）、

ヘッドライト、

新聞紙、

保険証、カットバン、笛、レスキューシートなど

ストックをお持ちの方は持ってきていただいてもかまいません。（歩行のバランスを保ち、足腰の負担を軽減しますが、使い慣れていないと歩行の邪魔になったり、危なかったりもします。使わない場面ではザックにつけることができるようにしてください。）

* 防水のため、すべてポリ袋に入れてからリュックに入れるようにしてください。