

## 『早起き♪高尾』ー服装と持ち物リストー

## 【服装】

## ●行動着:

・上下ともに野外活動(発汗・汚れあり)に適した「動きやすい服装」であれば可。

【行動(歩行)中は大量の発汗があることを、特に考慮しておきましょう】

・下着も含め、水分を含みやすい綿製の衣類等は極力避け、速乾性の高いウールや化繊製の衣類を推奨します。

## ●靴：

・本来であればトレッキングシューズを推奨しますが、当イベントでは、「野外での運動に適したもの」であれば可。

・ただし、サンダルのように、足首より下が露出したものや、ヒールのある靴（重心が不安定なもの）など、運動に適さないものは NG です。

・また、不整地や悪路を歩くことによる、泥汚れ、浸水、破損等々の可能性が多分にありますので、あらかじめご了承ください。(布地ボディの靴は特に不適)

※過去の講習会等で、実際にシューズが損壊したケースもありましたのでご注意ください。

## ●手袋：

・本来はトレッキンググローブを推奨しますが、軍手などでも代用可。

・濡れたとき等の予備として、必ず 2 対以上を用意しましょう。

## ●帽子：

・つば付き帽子(キャップ／ハット)など、紫外線防止に有効なものを推奨。

## ●サングラス:

・天候にもよりますが、特に晴天の場合は紫外線対策として重要です。

## 【持ち物】

### ●ザック:

- ・両手がフリーになるよう、両肩背負いの いわゆるバックパック、リュックサック。
- ・土の地面、岩場、草地などに置いたりするため、強度があり、汚れても OK な もの。
- ・日帰り山歩きにおけるザック容量の目安は、20L～30L 程度です。

※なお、突然の雨天に備え「ザックカバー」も併せて持参してください。

「ザックカバー」がない場合は、大き目のポリ袋などでも代用。

### ●雨具: (※最悪は「ポンチョ」など上下一体型の雨具も可としますが、推奨いたしません)

- ・降雨だけでなく、風にも備えます。「上下セパレートタイプ」のウェアを推奨。
- ・本来、防水透湿性の高い専用ウェアがお勧めですが、ウィンドブレーカや雨ガッパなどでも代用可能です。

### ●予備防寒具: (※急激な気温・体温低下などに備え、ザックに忍ばせておきましょう)

- ・「長袖の上着」一着(少し厚手がオススメ)。

### ●汗拭き:

- ・タオルや手ぬぐい、あるいは大き目のハンカチなど。

### ●トイレットペーパー／ティッシュ類:

- ・汚れ拭きや各種衛生用。除菌剤付きのウェット・ティッシュなどがあると便利。

### ●水:

- ・1 人あたり 2L 程度までを目安に。水筒が無い場合、ペットボトルでも可。

### ●行動食:

- ・チョコ、せんべい、ナッツ、塩飴…など、カロリー高め、栄養分が豊富なもの。  
(塩辛いもの／甘いもの／酸っぱいもの…をバランスよく)
- ・栄養分補給用のゼリーやドリンク、サプリメント類なども有効。

●食器類: (※「コーヒータイム」のサービスあり)

- ・各自が飲むコーヒー用のカップ(コップ)をご持参ください。

●ごみ袋:

- ・野外活動の重要なルールです。自身が排出したゴミは、ご自身でお持ち帰りください。
- ・ゴミの分別や濡れた物の収容なども考え、2枚以上あると便利です。

●敷き物:

- ・レジャーシートや携帯座布団など。休憩時など、土の地面に座る場合などに使用します。

●筆記用具:

- ・メモ帳やノート。及び ボールペンやシャープペンなど。

●保健証のコピー(マイナ保険証でも可):

- ・万が一、医療機関に行くことになった場合に備えます。
- ・加入した「野外活動保険」の情報(保険会社名、保険 NO 等)も記載しておきましょう。

●衛生用品/薬品類:

- ・感染防止対策として「マスク」「消毒液」の持参を推奨いたします。
- ・「日焼け止め」(山の上は紫外線が強いため)。
- ・虫が気になる方は「虫除けスプレー」や「かゆみ止め」(虫刺され用薬)。
- ・その他、ご自身で「服用中の薬などがある場合」は、ご持参お忘れなく。

※救急用の基本的な医療キット(滅菌ガーゼ、包帯、絆創膏、テープ・・・など)は、  
当方にてご用意しております。

**【その他(あると便利なもの)】 ※必須ではありません。**

●サコッシュ／ポーチ類:

・筆記用具、財布・定期などの貴重品、スマホやデジカメ、日焼け止め、行動食…等々  
取り出して使う頻度の高いものを、ひとまとめに収納し、身につけておくと便利。

●トレッキング・ポール(ストック): (※特に「体力に自信のない方」には、おススメします)

・足腰にかかる体重負荷、運動負荷を分散・軽減し、疲労軽減 に役立ちます。

●下山後・温泉施設での入浴セット: (※入浴を希望する場合)

・タオル／バスタオル。(温泉施設でのレンタルもあり。ただし有料)  
・化粧品、制汗剤等の衛生用品、その他アメニティ…等々も、個々人が適宜対応。

●着替え:

・下着、靴下、替えのシャツやズボン…など。  
・汗や泥で汚れた衣類で帰宅したくない場合はご準備ください。

●替え靴:

・予備のサンダルやスニーカーなど。汚れた靴で帰宅したくない場合はご準備ください。

●ボロ布／小さいタワシ:

・「泥汚れ」を落したいときなど、あると便利です。

**【最後に】**

●ご参加いただくにあたっては、必ず野外活動保険にご加入ください。

日帰り・掛け捨てで、ネットから 300 円程度で加入できる廉価な保険が多数ございます。

**【参考】 まごころ少額保険「ワンタイムやまの保険」**

・傷害(入院／手術等)への補償もある「ケガ重点セット」を推奨。

・URL: <https://onetime-ins.com/index.php#r01>

以上