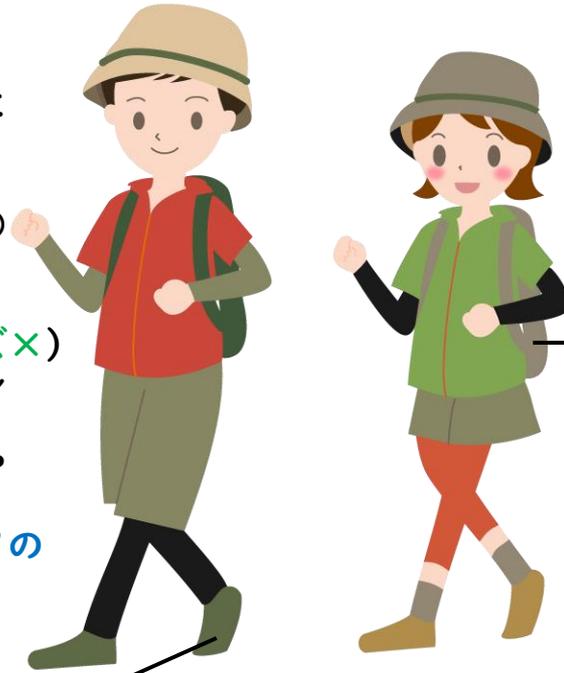


登山をする時の服装・靴

肌の露出を避ける服装

- ・ぼうし
- ・上は半そでシャツの上に
長袖を着る。
※暑ければ半そでで登山
※シャツは速乾性の素材○
// 綿素材は×
- ・下は長ズボン（ジーンズ×）
またはアンダーに短パン
- ・天候によっては防寒着や
雨具も必要
※雨具についてはリュックの
中身参照



登山靴が望ましいです。
ない場合は、厚手の靴下をはいて運動靴を履きましょう。

リュックの中身

- ・弁当
- ・ペットボトル
(500ml×3~4本)
(水、お茶、スポーツドリンク)
水筒は空になっても重いので不適
- ・雨具（上下セパレートタイプがよい）
ポンチョは不適
※雨の心配がある時のみ
- ・タオル
- ・着替えのシャツ
- ・軍手
- ・ビニール袋
- ・行動食
(ゼリー飲料、クッキー、ミニおにぎり等)
飴は不適
- ・その他あると良いもの
(絆創膏、虫よけ、おしぼり、ティッシュ等)