

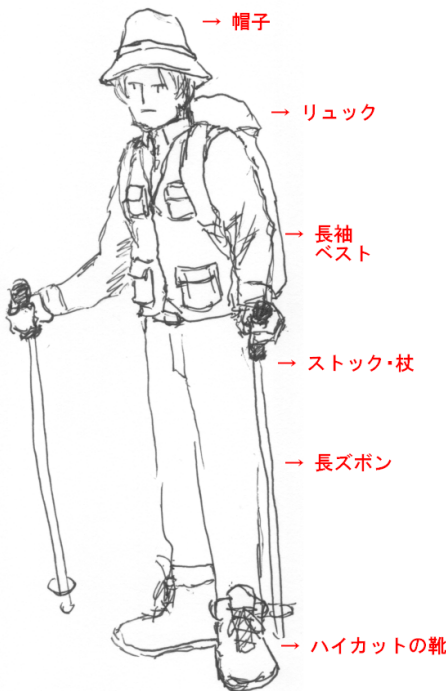
ハイキングの持ちもの

アウトドアの基本であるハイキング（トレッキング）ですがやはり町とは違い、野原と言うのは素敵なものですが不便でもあります、もって行かないものは使えないからです。

このシートではハイキングの持ち物とその意味のざっくりした説明を行います。

絵でわかる登山の装備

よくあるハイカー(トレッカー)のイラスト



① 帽子

日差しが弱い時期にはあまり必要性はありませんが、一応持っていたほうが良いのが帽子です、防寒具にもなります。

② リュック

登山では持っていないものは手に入らないのでリュックが必要になります、腰にベルトのあるものが良いです。中身はあとで。

③ 長袖+ベスト (長ズボン)

長袖・長ズボンは防寒(山では夏でも、特に朝夕は冬並みの気候になるケースがあります、気温も下がりますし、風も特に強く吹きます)と肌の保護(日焼けもありますし虫もイヤですね)のために長袖を着ます、ベストはポケットを増やすために着ます。

④ スtock・杖

昔は老年の登山の絵には欠かせなかったのですが、最近では膝を保護し、また全身運動の効果を得るために若い人も持ちます。

⑤ ハイカットの靴

ハイカットの靴は足首を保護するためによく履かれます、しかし現代のスニーカーなら別にハイカットでなくても十分な性能があります。但し雨が降ったときには登山靴が必要になります。スニーカーは水を防ぎません、また靴底によっては雨で滑る場合もあるので確認(水でぬらしたタイルの上を歩いてあまりすべるようなら危険です)しておきましょう。

特に重要なのは『服』です。

帽子については気候によりますが、夏ならもっていなければ後悔することになります。

長袖・長ズボンは【必須】です、どちらも大きめの動きやすいものにしましょう。

下着は可能な限りスポーツ用のものユニクロでもを、そうでなければ着替えを持って歩きましょう。

ズボンや長袖もスポーツ用(ゴルフウェアなど)があればそれが最適です。

靴は動きやすければそれでかまいませんが、スニーカーの場合は上からはけるビニール袋を持ったほうが良いと思います、ヒールは避けましょう。

リュックサックの中身

リュックサックは以下の「もっとも大事な4つ」が入ればとりあえずはかまいません。

すこし気合の入ったトレッキングならリュックサックも大きめにして「以下のものも!!」をできるだけ揃えましょう。

※ リュックサックが小さいので買う!という場合はリュックサックのサイズは「内容量(L)」で表示されます、「25L以上」のもので「腰ベルト」のあるものを買きましょう。

もっとも大事なのはこの4つです。

- 雨具(ポンチョまたは防水透湿性雨具) 雨具は少し本格的なのを 4000~7000 円程度。風除けにも。
- 防寒具(フリースなどが必須です) **必ず予想外に寒い(特に朝夕)です**、フリースを可能なら2枚。
- 水筒(量の入るものを持ちましょう、ペットボトルなら500ml二本などにします)
- 行動食(食べるものはあったほうがよろしいです、甘いものと塩辛いものを持ちましょう)
チョコレートとポテトチップスなんかですね。

以下のものも!!

- 弁当 まあお好みで
- ピクニックシート・新聞紙 座るところに敷きます。新聞紙があると暖かいです。
- LED ライト(紐で腰などに付けれるもの) キーホルダーなどにつけるようなので十分
- 衛生
 - ポケットティッシュ×2 トイレのときにも必要かも?
 - ウェットティッシュ×1 何かと手を拭きたいときがあります。
 - テーピング ガムテープの代わりにもなるのであると便利
 - ビニール袋(スーパーの袋)×3 ゴミ袋や、雨のときの雨除けにもなります
 - △正露丸(常備薬) 必要なものを!
- 手袋 日焼け対策にもなります
- 着替え
- タオル
※着替えとタオルはビニール袋に入れておきましょう。