

06年版 衣類・持ち物リスト

松愛会 兵庫歩こう会

品名	説明	備考
長袖シャツ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長袖で、保温に優れ、濡れても冷く感じないダクロンなどの化学繊維の混紡を推奨。 2. 長袖は、日焼け、虫刺され、木の枝などから皮膚を守り転倒の際に体を保護してくれる。 3. 夏場で2項の心配のない場合はTシャツでも可。 	
アンダー(T)シャツ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保温性が高いダクロン(テトロン)やアクリルなどの新素材の肌着が優れている。 2. 着心地は個人差があるので少しずつ購入するよう。 3. "綿の肌着"は、濡れると保温力がなくなり、体を冷やすので好ましくない。 	
長ズボン	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長ズボンでテトロン、ナイロンなどの化学繊維の混紡を推奨。 2. ジーパンは、濡れると重くなり、体の動きが悪くなるので登山には向きません。 3. ショートパンツは、転倒時にケガ、足・腰を冷やすので好ましくありません。 	
ブリーフ/ショーツ	アンダーシャツの項目と同じ。	
レインウェア兼防風着	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上着とズボンに別れたゴアテックス製品を推奨、防風・防寒具として兼用できる。良質な製品を用意すること。雨天の日は気分も暗くなるので明るいカラーのもの。 2. ポンチョは山歩きには向かない。 	
帽子	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落石や木の枝などからの頭の保護、防寒、日除け、雨除け、日射病を防ぐ。 2. 風で、飛ばされるので「ヒモ」を付ける。 	
トレッキングシューズ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 靴は山歩きの命。 2. "ネンザ"を防ぐために「足くび」までしっかり包む「ハイカットのトレッキングシューズ」を推奨。 3. 一日中、雨の中を歩く場合もあります。ゴアテックス製の防水性のしっかりしたもの。 4. 靴の購入は専門店で 	
ザック	<ol style="list-style-type: none"> 1. 荷物は必ずザックに入れること。 2. ショルダー・バック、キャスター付バッグなどは全く使えません。 	
ザックカバー	<ol style="list-style-type: none"> 1. ザックにあったザックカバーは必需品。 2. 風でふくらむようであればひもでしばること。 	
スパッツ	<ol style="list-style-type: none"> 1. だる道による汚れ防止 2. 里山の夏の雨ではカップのズボンをはかずともスパッツで間に合うことが多く必需品。 	
雨傘	夏の雨にはカップの上着は暑くて大変です。こんなとき役にたつのが雨傘。必需品。	
ステッキ(ストック)	使うことを進めます。バランスが崩れたときなど有効であるが使い慣れてないととっさの場合に間に合わない。	
手袋	<ol style="list-style-type: none"> 1. 夏は怪我防止、日焼け防止 2. 冬は防寒用 	
水筒	下山するまで水を残す習慣をつけること。水があれば生きながらえることができることがる。	
キャップライト	日が暮れば灯りがないと身動きが取れません。万一を考え持参のこと。松下からLED、リチウム電池のすばらしいのがある。	
マッチ	のろしを上げようと思ってマッチがないことが多い。	
その他	弁当、非常食、笛(ホイッスル)、タオル、ごみ袋、時計、しきもの、現金、健康保険証 など	