



# 装備リスト!

トレッキングに出かける前に…忘れ物はないかな?

	アイテム	備 考	チェックリスト
行動用具	ザック (リュック)	小さくても容量 20~30 リットルくらいが適当。	◎
	トレッキングシューズ	防水性があり歩きやすいもの。初心者は足首を固定できるハイカット仕様がおすすめ。	◎
	トレッキングポール	伸縮式、二本一組が安定感がある。	○
	信越トレイルオフィシャルマップ	全線が 3 つのマップに分かれていてコース情報の把握にぜひとも必要。耐水紙で安心。	◎
	コンパス	山歩き用のプレート付きタイプが便利。現在位置がわかる GPS も有効。	◎
	時計	防水タイプのもの。携帯電話で代用もできる。	○
	ヘッドランプ	日没や遭難時など不測の事態のために不可欠。電池寿命が長く、軽量な LED タイプがおすすめ。	◎
衣 類	帽子	夏は速乾性のあるもの。秋の防寒にはウールなどの暖かい生地のもの。	◎
	手袋	防寒と手の保護のために。雨が降るような時は防水性が欲しい。	◎
	上着 (アウターウェア)	風を通しづらい素材を使用したジャケットやシェルがおすすめ。	◎
	中間着 (ミドルウェア)	暖かくて軽いフリースやウールの素材などのもの。水を吸うと乾きづらく重くなる綿はNG	◎
	下着 (アンダーウェア)	吸汗速乾性に優れた素材を選ぶべし。	◎
行動携帯品 (小物)	行動食 (非常食)	短時間の休憩中に栄養補給できるチョコレートや飴などのお菓子。	◎
	水筒	夏場は一日2リットルは必要。少し多めの用意がベター。	◎
	日焼け止め	場所によっては日陰のない所もあるので必需品。こまめに塗り直そう。	○
	タオル	汗ふきにはもちろん、包帯代わりにもなる。大きめの手ぬぐいやバンダナでも可。	◎
	ティッシュペーパー	トイレの時も使えるが必ず持ち帰ろう。ロールペーパーも便利。	○
	バーナー・ガスストーブ	休憩や食事のときに何かと便利。コーヒーやカップ麺などに。	○
雨 具	レインウェア	上下セパレートタイプで、透湿性のあるものが蒸れにくい。防寒着としても重宝するので快晴でも持ち歩こう。	◎
	スパッツ (ゲイター)	足下の防水対策に。泥よけ、砂よけにもなる。	○
	ザックカバー	ザックの防水、汚れ防止にもなる。完全防水ではないので、衣類などはさらにポリ袋などに入れて。	○
	折りたたみ傘	小雨にあたられたときや、道幅のある林道などであると便利。	○
テント泊	テント	できるだけ軽量コンパクトなモデルを選びたい。	◎
	寝袋	10 月末でも氷点下になることはほぼなく、夏用の寝袋にシュラフカバーや防寒着で保温性を調整。水濡れ注意。	◎
	浄水器	テントサイトの水場が枯れている場合など、どこでも水を調達できるよう浄水器があると安心。	○
非常用具	携帯電話	緊急時の連絡用に。機種や場所で電波状況に違いがあるので事前に確認しておこう。山では電池切れが早いので注意。	◎
	救急用品	外傷用薬品や個人の常備薬など。	◎
	ウェットティッシュ	食事中や緊急時やトイレのときなどに何かと重宝。	○
	健康保険証	コピーで可。	◎
	靴ひも	万が一、靴ひもが切れた場合に。何かを固定するときにも役立つ。	○
	鈴	熊除けや、緊急時の連絡などに持っていたい。特に単独行動の時など。	○
	レスキューシート	非常時に体を包み込める保温性の高いシート。	○