屋久島　縄文杉登山　服装・携行品リスト

A:必需品　　B:できれば持っていた方が良い　C:あれば持っていってください

2019年3月12日　作成

	品名	☑	重要度	理由	備考
服装	帽子	☐	A	高度が上がると紫外線が強い、日焼け防止。折りたためる物が良い	
	サングラス	☐	B	日焼け防止。目も日焼けします。スポーツサングラスでOK。	
	手袋	☐	A	怪我予防のため。軍手でも可。スマホを使う人は指先を切っておく。	
	ザック	☐	A	20L～30L程度のもの。腰ベルトでしっかり固定できるタイプ。	レンタル可
	ザックカバー	☐	A	ザック用のカッパ	レンタル可
	ズボン	☐	A	伸縮性のあるもの。スポーツタイツでも可。GパンはNG	
	靴下	☐	A	厚手のもの。登山用がベスト。	
	靴	☐	A	登山靴で防水性があるハイカットのものがベスト。レンタルはお勧めしません。	
	上着	☐	A	運動しやすい。保温性のあるもの。	
	下着	☐	A	発汗性の良いもの。ヒートテックはNG。	
携行品	雨カッパ	☐	A	上下別れているもの。防寒着にも使える。	レンタル可
	タオル	☐	B	濡れた時や汗拭きに。	
	ティッシュ	☐	B	水溶性ティッシュ(トイレットペーパー)がお勧め。トイレ時に。	
	食料	☐	A	お弁当は、当日購入してお渡しします。	
	水	☐	A	水分補給用。1L/1人以上。水とポカリスエット半々が理想。	
	行動食	☐	B	長時間歩きますので、常に栄養補強するため。柿の種、チョコレート、カロリーメイトなど	
	ゴミ袋	☐	A	スーパーの袋1～3袋程度。雨天時にも役立ちます。	
	日焼け止め	☐	B	高度が高いと紫外線が強くなります。	
	バッテリー	☐	C	携帯用予備バッテリー。GPSなどを使うとスマホの電池の消耗が早いです。	
	カメラ	☐	B	雨の多い地域です。できれば防水のものがお勧め。	
	傘	☐	A	折りたたみ式のコンパクトなもの。雨天時にあ弁当を食べるときに使用。	
	ヘッドランプ	☐	C	出発時はまだ暗いです。霧が出たときにも使用します。	
	ストック	☐	C	あれば便利です。使用しないときの収納を考えてください。	
	コンパス	☐	C	登山の必需品です。地図を持っている方は持参ください。	
	薬	☐	A	服用している薬は小袋に入れて1日分持参してください。バンドエイド。	
	スマホケース	☐	B	スマホ用の防水カバー。できればひも付きが良い。	