

ハイキングの服装と装備

服装と登山靴

1、 帽子

日除けや防寒が主な目的で頭を木や岩から保護します。

2、ウエア

- ①上着 腕を虫にさされ、日焼け、切り傷から保護するため長袖のスポーツシャツで素材は化繊あるいは混紡のもの。
- ②肌着 汗の吸収が良く乾き易い化学繊維が適しています。
- ③ズボン 上着と同様、足の保護のため長ズボンが良いでしょう。
- ④手袋 夏季や日帰りハイキングでは綿の手袋で十分ですが高山や冬場では防寒能力の高い手袋を使いましょう。



3、登山靴

布製から皮製までさまざまなタイプがあります。

冬山以外は布と皮の組み合わせ十分です。シューズのサイズは靴下をはいて、つま先までぴったりと付け、かかとの部分に指一本入るくらいの物を選びましょう。



装備

ザック

日帰りや小屋泊り用には 25~30 ㍓程度のもので良いでしょう。背負いやすいよう形を整えるのが基本で歩行中、使うものは上の方にに入れておきましょう。

雨具

山に行く時はどんな天候でも上下に分かれた防水性と通気性を兼ね備えたセパレート式雨具を持参しましょう。

ザックカバーは中が濡れないようにします。

又折りたたみ傘も樹林帯の中や入山前・入山後には重宝します。

水筒

ペットボトルでも良い。冬は 1 ㍓でもよいが夏は 2 ㍓位は必要です。

季節により、ステンレス製の保温ポットを持参すると便利です。

ヘッドランプ

日帰りハイキングでも下山が遅れ日没になる事も考え、どんな場合でも持参しましょう。

ストック

ストックを使うと膝にかかる負担をやわらげ疲労を軽減します
また足場の悪い所や、下り道での補助にも役立ちます。

