

冬の滝めぐり持ち物リスト

持ち物	備考	確認
アウターウェア	アウターウェア（一番外側）は防水・撥水性に優れたもの。 レインウェア（上下セパレート型）でも可。	
インナーウェア	フリースやダウンなど（内側着る中間着）の重ね着などで体温調整できるように工夫してください。パンツはストレッチ性のあるもの。 行動中は肌寒いくらいの薄着、休憩中は着込めるように調整します	
シューズ	登山靴または紐で絞められるタイプの防寒ブーツ。長靴はNG。 GORE-TEX 他、防水の登山靴（ハイカット）とスパッツ（ゲーター）の組み合わせでも可。※厚手の靴下と併用。	
厚手の靴下	ウール素材の登山用靴下またはスキー用靴下。無い場合は重ね履きでも可。ただしサイズがタイトになりすぎないように注意が必要。汗冷えから最悪の場合凍傷になる場合もあります。	
肌着	化学繊維の吸汗速乾性素材のもの。綿製の肌着はNG。ただしユニクロのヒートテックなどレーヨン系の素材は汗冷えするため不向き。	
帽子	ニット帽等、耳を覆えるタイプのもの。ただし装飾のあるニット帽などはヘルメットを被る際に邪魔になります。	
防寒具の予備	行動着とは別の予備の防寒着（コンパクトダウン）など合わせて手袋の予備があるとベスト	
手袋	防寒・防水性に優れた登山、スキー、スノーボード用。 インナーグローブとセパレートタイプのものが便利。 手袋の不備は即凍傷につながりますので万全を期してください。	
保温ボトル	お湯や温かい飲み物を保温ボトルに入れて携行。※お湯を携行していれば昼食時に粉末スープなどに入れて調理できるので便利。	
昼食	水分の多いものは避ける。（おにぎりなどは凍るため） パンや粉末スープなど高カロリーなものがベスト。	
サングラス	天候により、眩しい場合もあります。雪目予防のため必ず携行してください。※ゴーグルは汗をかいて曇る場合がありますので不向きです。	
ザック	20 リットル以上 40 リットル未満を基準にご用意ください。 防寒着・昼食・行動食・飲料・予備グローブなどが収納できるサイズ	
個人用医薬品	日焼け止めクリーム・救急セット・ウェットティッシュ等。 持病薬があればお持ちください。	
酔い止め薬（任意）	山道を1時間半（片道）車で移動するため心配な方はご用意ください	
行動食	キャンディー、クッキー、チョコレート等、一口サイズのもの。	
健康保険証	万が一の事故等に備えご準備ください。	

一部レンタル装備もございます。