

# 那須登山アイテム チェックリスト!

レインスタイル

標高に合わせた着こなしとサポートアイテムを備えて、安全な登山を楽しもう!



①レインウェア

⑦ミッドラー/フリース

⑬ザックカバー

⑭ステッキ

③シャツ

④サポートタイツ

⑥ボトムス

⑤ソックス

②吸汗速乾カットソー

⑧ハット

⑩ザック

これで安心  
那須登山!!

⑪スパッツ

⑨シューズ

## 那須登山おすすめチェックリスト

| アイテム        | 特徴  |                          |
|-------------|---|--------------------------|
| ①レインウェア     | 天候は急変します。必ず雨具は持参してください。下方から上方へ雨が吹き上げることも多い為、Gore-Texなど防水透湿性に優れている上下セットのものがおすすめです。防寒着にもなります。 | <input type="checkbox"/> |
| ②吸汗速乾カットソー  | 吸汗速乾機能のついたカットソーが必要。汗を発散し、汗冷えを防ぐので快適に過ごせます。  | <input type="checkbox"/> |
| ③シャツ        | 肌寒い時は軽くてコンパクトなシャツがおすすめ。吸汗速乾機能がついたシャツがおすすめ。日焼け対策にもなります。                                      | <input type="checkbox"/> |
| ④サポートタイツ    | 体力に自信のない方は、登山タイツの筋肉保護機能を活かした登山が可能です。翌日に残る疲労(筋肉痛、関節痛等)も軽減できます。                               | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ソックス       | 吸汗速乾性の高い素材を使用した物がおすすめです。厚手のウール素材がおすすめです。  | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ボトムス       | ストレッチ性があり速乾素材を使用したものがおすすめです。ジーパンなど綿素材は、濡れると重く乾きも悪い為、避けるのが賢明。                                | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ミッドラー/フリース | 標高により気温が変化する山では、軽くて暖かいミッドラー、フリースを用意しましょう。   | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ハット        | 紫外線が強烈な山では帽子、ハットを必ず着用。風も強い為、かも付きタイプがおすすめです。   | <input type="checkbox"/> |
| ⑨シューズ       | Gore-Texなど防水透湿素材を使用したものを着用してください。足首の捻挫と砂利の浸入を防ぐ為に、ハイカットの物がおすすめです。                           | <input type="checkbox"/> |
| ⑩ザック        | 30~40リットルがおすすめ。必ずフィッティングを行い自分の体に合ったものを選んで。  | <input type="checkbox"/> |
| ⑪スパッツ       | スポンと靴の間からの雨・小石の浸入を防ぎます。   | <input type="checkbox"/> |
| ⑫グローブ       | けがの防止にもストレッチ性に優れたグローブの用意を。雨天時には、防水性に優れたレイングローブの着用を。   | <input type="checkbox"/> |
| ⑬ザックカバー     | ザックは完全防水ではありません。雨天時はカバーをかけて、ザック本体の濡れを抑えましょう。  | <input type="checkbox"/> |
| ⑭ステッキ       | 膝や腰の負担を大幅に減らすことが可能です。衝撃吸収タイプもあり。  | <input type="checkbox"/> |



これで万全

### 登頂サポートアイテム!

|             |  |                          |             |   |                          |
|-------------|--|--------------------------|-------------|---|--------------------------|
| ハイドレーション    | 一人1~1.5リットル位は水分が必要です。歩きながらでも飲めるハイドレーションシステムがおすすめです。              | <input type="checkbox"/> | パウダー/ゼリー    | 水に溶かすパウダーや、瞬時にエネルギーやクエン酸の補給ができるゼリーがおすすめです。                        | <input type="checkbox"/> |
| アームカバー      | 強い紫外線対策には、アームカバーがおすすめです。   | <input type="checkbox"/> | 小銭入れ        | お財布を持っていくのはかさばるのでNG。  | <input type="checkbox"/> |
| スタッフバッグ     | ザックカバーの防水性は100%ではありません。濡れてしまったもの、濡らしたくないものは防水のスタッフバッグに入れてザックへ収納。 | <input type="checkbox"/> | トイレトペーパー    | 芯を抜き、潰して持っていきましょう。トイレはもちろん食器を拭いたり用途はさまざまです。                       | <input type="checkbox"/> |
| ブドウ糖/行動食    | 歩きながら食べられる物がおすすめです。バテ防止には甘いものが効果的です。                             | <input type="checkbox"/> | 救急用具        | 常備内服薬・バンドエイド・虫除けなどがあると、いざという時安心です。                                | <input type="checkbox"/> |
| エマージェンシーシート | 光や熱を反射するので、寒さ対策として備えておきたいアイテム。ザック内にコンパクトに収納できる!                  | <input type="checkbox"/> | バッテリーチャージャー | 山は気温が変わりやすく携帯など電化製品のバッテリー消費が早い。携帯電話は電源を切るか、バッテリーチャージャーの持参がおすすめです。 | <input type="checkbox"/> |
| サングラス       | 山の強い紫外線から守るためにもサングラスの着用がおすすめです。                                  | <input type="checkbox"/> | 魔法瓶         | 温かい飲み物があると体が温まる。  | <input type="checkbox"/> |
| 日焼け止め       | 女性は特に日焼け止めは欠かさず装備。紫外線は、1000m上がるごとに10%UP。                         | <input type="checkbox"/> |             |   |                          |

※このリストの内容についてご不明な点及び用品・ウェアの選び方など詳しい説明は、お気軽にご相談ください。