



山歩きの装備について

◎必携装備、○持ってきたほうが良い

登山靴	靴底が滑りにくい（ヴィブラム（ vibram ）ゴムの）靴。 「安全」と「体」のために、しっかりした厚い靴底の靴。 ※ハイカット・ミドルカット推奨。	◎
ストック	がれ場や段差のある場所でのバランスの保持に役立つ	○
リュックサック		○
雨具	防水のヤッケ。防水カップズボン。（防風・防寒にも役立つ。）	◎
防寒具・手袋	2000m以上の山では、夏でも天候によって、とても寒くなることもある。	○
帽子	天候によって日差し避け用の帽子は必携。防寒用の帽子	○
水筒		○
サングラス		○

<トレッキングシューズ見本>



↑トレッキングシューズ



↑ゴム製の靴底