

持ち物チェック表

荷物の確認・忘れ物防止にご活用ください！

準備物		✓欄	準備物		✓欄
1日目昼食 弁当	弁当を御持参ください。		補助食料 ・水分 【目安】 体重(kg)× 5ml×行動時 間×0.7～ 0.8＝必要な 水の量 例：50kg× 5×6×0.7 ＝1050ml	登山中の栄養補給や緊急時に備えます。こちらでもスポーツドリンク1本（500ml）は準備します。 <u>登山で体に熱がこもり、熱中症になる恐れがあるので、経口補水液（例OS-1等）なども用意してください。</u>	
飲み物	<u>自動販売機等はありません。</u> 熱中症予防のため、多めに御準備ください。冷蔵庫は使用可能です。名前を記入して利用してください。				
洗面道具 入浴グッズ	石けん、シャンプー、タオル類を御持参ください。				
健康保険証 常備薬	健康面で不安なことがありましたら、事前に御相談ください。		軍手	野外炊飯で使います。軍手は、ゴムのついていないもの。 食器や机などを拭くのに使います。	
			ふきん		
着替え	2日間分以上。着替えは多めに準備し、パジャマ等もお持ちください。		登山靴	無ければ運動靴でも結構です。底が滑らないものが良いです。	
上履き	スリッパ不可		虫除けなど 首に巻くタ オル	蚊が多い場所があります。マダニ対応の虫よけがあれば、なおよいです。虫刺され用軟膏などがあると良いです。	
筆記用具	ボールペン等				
帽子	風が強い場合がありますのであご紐があるものをご準備ください。				
雨具 (カッパ)	上下に分かれているものを御準備ください。		ザック (リュック)	30L程度 肩紐が太いものがベストです。 なければデイパック可	
登山ができる 服装	長袖・長ズボン 脱ぎ着しやすい物				
防寒着	天候により強い風が吹くことがあります。 カッパと兼用でも構いません。		※登山をする際にあればさらに良い物	☐ 登山用ストック ☐ ザックカバー ☐ 透湿素材の雨具 ☐ スパッツ（泥よけ） ☐ 救急薬品	
参加費	2,800円				

※ 真夏の実施となります。熱中症対策をよろしくお願いします。