

Hike + 持ち物リスト

BEFORE YOU GO

MAP



コンパス



スマホ

お出かけ前に、持ち物や現地の情報をチェック。
山であれば登山道などのフィールドの状況や
当日のお天気、緊急の医療機関の情報も
前もって調べていきましょう。

WHEN ONCE OUTSIDE

☑ 雨具

日帰り3～5時間程度のHikeで
選ぶ雨具のポイントは…

- ・ **コンパクト収納** できること (持ち運び◎)
- ・ **耐水圧** という値が **10,000mm以上**
(数時間の土砂降りに耐える機能の目安)
- ・ **上着とパンツのセット** のもの

ポンチョはキャンプ・散策程度まで
アップダウンが多い山歩きには×



日帰りHikeで
楽しむなら **20L** 前後の
大きさがおすすめ。
普段使いもできる
モデルもありますが、
ザックカバー が付属
しているか要確認。

☑ ザック



高低差のない木道歩き等では
LOWカット (くるぶしより少し低い) の
防水シューズ がおすすめ。

靴下は **メリノウール** の素材が◎

シューズ内が常にドライで快適です!



☑ 着るもの



**汗が乾きやすい素材の割合が
多い服** がおすすめ。

ポリエステル・ナイロンなど化繊や
ウール (毛) 素材の割合が多いものが◎

綿素材100%のものは
汗が乾きにくく、
おすすめできません。

☑ 食のたのしみ



シングルバーナー
食器類・食材
コーヒー道具 など

フィールドで
食べるごはんや
一杯のコーヒーも
楽しみのひとつ



☑ シューズ・ソックス

防風撥水ジャケット

(ソフトシェル・ウインドシェル)
フリースジャケット など

小雨が降ってきた
朝夕が寒い
風が強いという

アウトドアで
よく起きる天候の
変化に対応!



☑ 自分だけの
くつろぎ GOODS

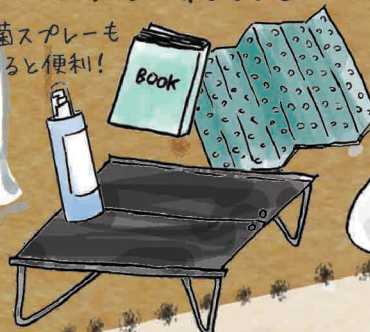
除菌スプレーも
あると便利!

くつろぎ時間を作る
テーブルや
ミニ座布団 など

自然にダメージを残さない

ゴミ袋 は必須。

除菌アイテム も。

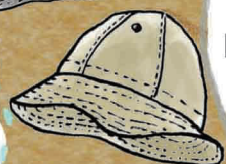


☑ はおりもの

必携アイテム!
日よけの帽子

ネックゲイター は
山で使いやすい
マスク としても
おすすめです

☑ 帽子や
ネックゲイター



AFTER HIKE

フィールドで遊んだ後に
温泉や道の駅でのお買い物、
地元で有名なお店やスポット巡り。
リラックスできる着替えや温泉セット、
マイバッグを持って、帰り道に楽しみをプラス。



てぬぐい
タオル

着替え