

「第2回蔵王に登ろう！山ガール教室」持ち物一覧表

☆登山用の服装☆

- ・長袖シャツ（ボタンタイプ・ファスナータイプ※速乾素材のもの）
- ・インナー（速乾性のもの）
- ・ズボン（動きやすい長ズボンなど）
※寒暖の差がありますので、重ね着がベスト。脱着しやすいものを身に着けましょう。
- ・登山用の靴（底が厚く、滑りにくいもの）
※運動靴でも登れますが、足場の悪いところもありますので、登山靴の着用をおすすめします。
- ・軍手または手袋
- ・帽子（熱中症対策＆けが防止のために必要です。）

※新規購入の際は、登山用品店の店員に相談するのもおすすめです。



☆持ち物☆

持ち物	確認	備 考
参加費		一人400円（受付時に納めてください。）
リュック （登山用ザック）		登山時に背負って歩きます。
健康保険証		コピーでも可
雨具		上下別になっているもの（セパレートタイプ） 内側の湿気を発散できるものがベストです。
防寒着		フリースまたはウィンドブレーカーなど ※尾根沿いは風が強く気温が低いこともありますので、必ずお持ちください。休憩時の体の冷えを防ぎます。雨具はウィンドブレーカーとしても使えます。
飲み物 水筒またはペットボトル（500ml×2本以上）		リュックのすぐに取り出せる場所に1本あると便利です。 残りはリュックの中に入れておくと安心です。
ビニール袋		大（スーパーの袋など）・小1枚ずつ。ごみ袋として、または着替えを入れたり、濡れたものを入れるのに役立ちます。
ハンカチ・ティッシュ		ウェットティッシュもあると便利です。
タオル		汗拭き用として使用します。 首に巻くと日焼け防止や虫よけにもなります。
弁当（お昼ご飯）・ 補助食品		補助食品は飴、チョコレートなどを準備し、適宜取ります。 こちらからもお菓子（レモン大福）をお渡しします。
着替え		自家用車内に置いておいて結構です。

★以下のものは、各自必要に応じてお持ちください★

常 備 薬 & 救 急 セ ッ ト		救急セットは登山に同行する職員も持ちます。 虫よけもあれば便利です。
ザ ッ ク カ バ ー		雨天時はザック（リュック）が濡れてしまいます。 カバーがあると濡れずに済みます。
ス ト ッ ク		足場の悪い場所があるので、持っている则便利で 扱いには多少の慣れが必要です。
日 焼 け 止 め		山の上は日差しや紫外線が強いです。
敷 物 （ 小 さ め ）		昼食時に地面の上に座ります。地面が濡れている時には便利 です。
保 温 用 水 筒		自宅でお湯を入れてお持ちください。一度保温状態を試して もらえるとよいと思います。（寒い場合などに使います）

◎持ち物や服装について、ご不明な点がありましたらお気軽に担当までお問い合わせください。