

FIELDツアー 装備と服装一覧とチェック表

必須装備→◎	あると助かる→○	レンタル品有→※	チェック
◎	※トレッキングシューズ	足首まで保護するタイプが捻挫予防になります	
◎	※レインウエア	登山用上下別のセパレートタイプ。 ビニールカッパは不可。	
◎	※ザック(リュック)	20～30ℓくらいのもの。ショルダーは不可。	
◎	※ザックカバー	ザックに合ったものを用意。 大きなビニール袋でも代用できます。	
◎	折り畳み傘	昼食時、雨の写真撮影に使えます。	
◎	ヘッドランプ・懐中電灯	山入れば街灯はありません。 早朝出発になる場合や帰りが遅くなる緊急時に必要。	
◎	ビニール袋・ジップロック	ゴミを入れたり、濡らしたくない装備を入れます	
◎	日焼け止め	日差しが強い時もあります。	
◎	虫除け	ハチやアブなど有害虫がふもとも山間部もいます。	
◎	トイレトペーパー	もしもの時に・・・	
◎	行動食(飴など)	沢山は要りません。	
◎	ペットボトル500ml	大雨で濁っていない限り沢水が飲めます 必要最低限で大丈夫。	
○	※ストック(ステッキ)	一本あればバランスを保ちやすい。 腰、膝、足首に不安のある方は必須。	
○	スパッツ(ゲイター)	靴への水の浸入、泥はね、汚れを防ぐ足の雨具。	
○	軍手		
○	眼鏡予備と曇り止め	紛失や破損などもしもの時に。	
○	サングラス	夏の山頂部は日差しが強烈です。目を保護しましょう。	
○	常備薬	日頃から飲まれている風邪薬、腹痛薬。 腰痛・生理痛などの鎮痛薬、酔い止めなど。	
○	携帯トイレ	屋久島の山はトイレが少ないので	
○	スポーツドリンク粉末	熱中症予防や疲労回復に	
○	防水バック	絶対に濡らしたくない精密機器に。	
○	保険証コピー		

野外活動に適した服装

必須→◎	あると助かる→○	チェック
◎	Tシャツ	歩いていると暑いので速乾性、防臭機能。 スポーツ用のものがおすすめ。
◎	長ズボン	撥水し伸縮性のある登山用がおすすめ。 ジーパンは不可。
◎	登山用靴下(厚手)	薄い靴下は靴擦れします。 長時間歩くので登山用靴下は疲れにくい。
◎	帽子	ハット、キャップなど暑い時は濡らして使用。 冬はニット帽
◎	タオル・手ぬぐい・バンダナ	汗をふいたり、濡らして体を冷やしたりと便利
◎	薄手の長袖シャツ	昼食時に休むと体が冷えます。 そんな時に羽織ると便利
◎	トレーナー・フリース	秋～春
◎	冬用手袋	秋～春
○	スポーツタイツ	短パン派の方におすすめ。 熱疲労予防や防虫、疲労軽減になります。
○	サポーター	過去に腰や膝、足首を故障したことがある方。

※FIELDツアーにご参加される方にはレンタル用品もございますのでツアー予約時にお申込みください。