

ハイキング & トレッキング の持ち物 準備 チェック・リスト

(下記は、訪れるコース、季節や個人差もあり参考です。)

準 備 リ ス ト	用 途	レ
登山靴・レインスパッツ	登山道や木道を長く歩くには、ハイカット（足首を保護）で、滑りにくいソールの登山靴が良い。必ず試着し足に合うものを用意。又、シューズに雨が入るのを防ぐためのシューズの上部から長いものはふくらはぎまで覆い朝露に濡れた草地を歩くと、ぬかるみが激しい道を歩くと有効。	
ザック&ザックカバー	日帰りでも20リットル前後、山小屋1泊2日で30～40リットル程度のサイズが目安。ザックカバーは雨具で身体が濡れを防いでも、ザックが濡れると着替えなどが台無しになってしまうので容量に合ったザックカバーは必携。	
雨具	完全に防水をしながら、身体が発する汗（湿気）を逃がすゴアテックス等の防水透湿素材を使用した上下セパレートタイプの雨具が便利です。なを晴天時には使用しないので軽量、コンパクトになることも選択の基準。	
ゲイター	登山靴や靴下を泥濘や砂埃の汚れから守ってくれます。あれば便利。	
防寒具・フリース等	春・夏の尾瀬は標高が高く、春や夏でも朝晩は冷え込みます。軽くて温かいフリースが便利。ジャケットの中に着るにも良い。	
靴下（予備）	吸汗速乾であることはほかのアイテムと同様。クッション性の高い登山に適したものを選びましょう。自分のシューズとの相性もよく確認。	
帽子・手袋・サングラス	日よけや小雨を避けるうえでも必携品。防水透湿素材を用いたアイテムならレインウェアのフードの代用にできる。また手袋は、手先や手の甲は寒さに弱く、寒さよけには軍手でもよいですが、雨に濡れると乾かずに逆効果になるのでレインウェアと同等の素材でできたものもあります。雨天時には重宝します。	
着替え（下着・速乾性）	直接肌につけるアンダーウェア、Tシャツについては汗を吸って早く乾く「吸汗速乾素材」を使用したアイテムがベスト。汗や雨に濡れたまま乾かないと、体温を奪われてしまいます。レインウェアの次にしっかり準備したい。	
水筒	1リットル前後を目安に、行程の長さや時期によって量を調整。	
ヘッドランプ（予備電池）	ハイキングや日帰り山歩きでも有効。山小屋宿泊では、夜間のトイレなどで必須となる。	
携帯電話	緊急時の時の通信手段として使用。いざというときに電源切れでは困るので、電源は入山時にはオフにして。	
カメラ	山行の記録を残すために、思い出を残すためにも持参したいアイテム。	
トレッキングポール	ダブルタイプとステッキタイプがありますので旅程に併せてお選び下さい。	
地図・コンパス・時計	コースタイムなどの情報の入った登山地図と、地形把握に役立つ地形図を準備。コンパスは、地図と一緒にセットで持参。取り出しやすい場所に。時計は防水性が便利。	
ゴミ袋	行動食のゴミや、汚れたウェアなどを収納するため必需品。荷物の防水対策などにも使えるので重宝する。	
タオル・ハンカチ	汗をぬぐったり、雨で濡れた体を拭いたり、下山後のお風呂に利用したりと活躍する。	
ナイフ・はさみ	ナイフ、はさみなど、多くの機能をもった万能ナイフがコンパクトになっていると便利。	
ティッシュ&ロールペーパー	山小屋や登山口のトイレなどに常備されていないことがあるので必ず持参。食器拭きなどにも利用できる。	
折りたたみ傘	山麓の林道や、伏の激しくない山道では、街と同様に折りたたみ傘も有効。レインウェアと上手に使い分けよう。	
洗面用具	山荘や山小屋に一泊予定の場合は必要になります。	
メモ帳・筆記用具	時間や休憩場所などを記録しておく。水ぬれに強い紙を使った、野外用のメモ帳もある	
日焼け止・虫よけスプレー	複数泊のときは、シート製のふき取り用メイク落としなども持っていくと快適。	



このプランへのお問合せ・お申込みは

テラーメイド専門旅行社だから出来る貴方だけのオンリーワンの旅

こだわりの旅(特許庁登録商標)・株式会社トラベルプラザ

TEL : 027-353-3900 FAX : 027-388-8815

E-MAIL : info@travel-plaza.co.jp

食料（非常食含む）	保存が利いて、調理不要のものがおすすめ。	
救急用品	外用薬、内服薬、テーピングテープや包帯などをコンパクトにまとめて持参する。	
クマ除けの鈴	クマやイノシシをはじめとする野生動物に人の存在を知らせます。尾瀬にはツキノワグマがふつうに生活しています。注意をして尾瀬へ入山しましょう。	
お小遣い・健康保険証	登山中にケガをした場合に、麓の病院に受診する際に必要。	
ガムテープ	登山靴をはじめとした、さまざまな登山用品、服装の応急処置に重宝する。	

（なを、ご不明な事等ございましたら弊社までお問い合わせください。担当の公認ガイドからのアドバイスをご案内をいたします。）

もう一度、自分の装備を見直してみよう

登山靴はどんなものがオススメ？ 尾瀬の濡れた木道は滑りやすい！

フルシーズンの尾瀬ヶ原や尾瀬沼の周辺だけの工程であれば、運動靴でも歩けます。ただし、基本的に軽く、靴底がやや柔らかく、溝が深いものが尾瀬には適しています。濡れた木道は滑りやすく、靴底の硬い登山靴ではしっかり噛み込むことができないからです。しかし、至仏山や燧ヶ岳といった山道を歩くのであれば、運動靴のような柔らかいものを履くと、足場が不安定な所や、蹴り込みが必要な残雪歩きで大変苦勞します。このような場合は、足首をしっかりとガードしてくれるミドルカットやハイカットの靴を選ぶことが必要です。転倒時の足首捻挫を防ぎ、長時間の歩行を楽なものにしてくれます。また、実際に登山用品店で時間をかけて履いてみることも大切なことです。

ここは要チェック！

最近では古くなった靴底が剥がれてしまい、木道上に点々とゴミとなって散らばるということも頻繁におきています。出発前に靴の状態をよく確認しておきましょう。

歩くときの服装は？

速乾性の下着を選ぶ！山では重ね着が基本！

綿は汗を良く吸うために町中では快適です。しかし乾きにくいので、登山中の汗をかいた後では体が冷えて体力を消耗します。

このため、登山に最適な衣服としては化繊やウールなどが良いとされています。最近では比較的安価なTシャツで速乾性のものも手に入るようになりました。

また、登山には長袖シャツが適していると言われますが、これは夏でも気温が低かったり、直射日光の強い登山中の話で、この服装で町中を駅まで歩いたのでは大汗をかいてしまいます。大切なことは最低量をコンパクトにまとめ、重ね着で体温調節をすることなのです。

雨対策、雨具は必須です！

尾瀬は雨の多い場所です。雨の中で快適に余裕をもった行動をするには、雨具やザックカバーが必須です。特に雨具は上下で分かれたセパレート型で、高価ですがゴアテックスなどの防水透湿素材のものを選びまし



このプランへのお問合せ・お申込みは

親切 丁寧 安心 便利、テラーメイド専門旅行社だから出来る貴方だけのオンリーワンの旅

こだわりの旅（特許庁登録商標）・株式会社トラベルプラザ

TEL：027-353-3900 FAX：027-388-8815

E-MAIL：info@travel-plaza.co.jp

よう。頭から被るポンチョ型雨具では、山の強い風雨時に吹き込まれてしまいます。購入時には試着をして、中にセーターやズボンを着られるかの確認をしてください。また、濡れては困る着替えなどはビニール袋に入れておくことも忘れずに用意しましょう。

雨の日も快適に

意外と重要な装備 ― 帽子 です。

帽子は日射病予防や、木の枝や岩角などから保護する役割もあります。つばの広い帽子は、降雨時に頭や顔を濡らさない役目も果たしてくれます。また頭は身体で最も発熱量が多いため、秋～春先など寒い時には防寒具としても重要です。帽子には様々な形・素材があり 1 つで全てに対応できません。季節やコースに合った選択をしてください。

持ってゆくと便利な小物 必要最低限で軽くする！

ヘッドランプ、ライター、ビニール袋、ガムテープ、スタッフバック、高度計付き腕時計、ウエットティッシュなど非常用に備えると便利な小物はたくさんありますが、基本はシンプル・イズ・ベストです。あれも必要、これも必要と考えすぎて、かえって重い荷物でバテてしまうことのないように注意しましょう。フルシーズン中に尾瀬ヶ原や尾瀬沼だけを歩くのであれば、比較的、食料や飲み水の確保は容易です。まず、自分にとって何が山で必要なのかを考え、余分な物で荷物を重くしないよう注意しましょう。

ここは要チェック！

尾瀬内は携帯電話の通話エリア外です。至仏山、燧ヶ岳、アヤマ平等の稜線部分で通じることもありますが、ザックに入れて持ち歩く際には**電源を OFF**にし、いざという時に電池が切れないよう注意しましょう。緊急時は、同行している**公認ガイドの指示**に従ってください。また、「尾瀬は道に迷っても携帯で連絡を・・・」ということが出来ません。“こだわりの旅”の企画では必ず公認ガイドがご案内をいたしますので安心です。

尾瀬を安全に歩くコツ

小さな歩幅でマイペースに。

歩幅を大きくするには、後ろ足で強く蹴ることが必要です。しかし、この歩き方ではふくらはぎの負担が大きく、疲労しやすくなります。歩行時には歩幅を小さく、重心を静かに移動させながら、体力を消耗せずに歩くことがバテないコツです。また、着地する場所を良く見て、靴底をフラットにして歩きましょう。

マイペースとは言うけれど・・・

気持ちいい稜線や、アプローチの林道では自然と足の進みが早くなります。これがマイペースだからと過信して歩くと、山歩きの終盤でバテてペースダウンしてしまいます。本当のマイペースとは自分の体力と、行程を見合わせて、歩ききれるペースを守ることなのです。「少し自分にとっては早いペースだな」と感じたら、息切れしない程度にペースを抑えて歩きましょう。

登りは体力、下りは技術

登りは体力の消耗を考えながら山頂に立つことができます。しかし、下りでは恐怖感や、傾斜や段差での足の運び方で負担が大きく違うために、技術の差が出てしまいます。傾斜や段差が怖くて、次に踏み下ろす場所の確認もせずに、思い切ってドスンと下りることは疲労を早める



このプランへのお問合せ・お申込みは

親切 丁寧 安心 便利、テラーメイド専門旅行社だから出来る貴方だけのオンリーワンの旅
こだわりの旅(特許庁登録商標)・株式会社トラベルプラザ

TEL : 027-353-3900 FAX : 027-388-8815

E-MAIL : info@travel-plaza.co.jp

ばかりか、転倒、落石など次の危険を生む場合があります。

下りでダメージの少ない歩き方1

案外と忘れてしまうのが視力です。

メガネで視力を補うと、次の足を置く場所の状況を素早く判断できます。

また荷物の軽量化を図り、足の負担を軽くすることも大事な技術のひとつです。

実際の下りでは、木の幹や岩角などを支えにしたり、木道に設置された横木に滑り止めにしたり、落差の大きな所では横向きや後ろ向きに下るなど、小さな積み重ねが足の負担を軽くします。

下りでダメージの少ない歩き方2

最近では多くの登山者が使うようになったストックですが、ストックは足への加重を腕にも分散できるため、登り下りで脚力を補ってくれる他にも、バランスを保つ役割もあります。

しかし、使い方には練習が必要で、あくまでも脚力補助のものでありますから、歩き方の基本ができないのにストックを使って上手くなるというものではありません。

まずは重心を静かに移動させる、基本的な歩き方をしっかりと身に付けましょう。

またストックをむやみに振り回すことは他の登山者に危険ですし、先端にゴムのキャップを付けずに登山道や木道を必要以上に突き刺すと、歩道が早く痛んでしまうので注意しましょう。

歩行時間と休憩時間

50分歩いて10分休憩を取るのが一般的で、リズムを崩さずに山歩きができると思います。

もちろんコース中に休憩場所がなかったり、急登や重荷など状況によっては、30分歩いて5分休憩といったように、間隔を短くした方が良いでしょう。

行動時間を1時間単位で区切り、こういったリズムを作ることが、自分自身のペースを守ることにもつながるのです。

休憩時間の上手な使い方

登山中の休憩はザックを放りだして、座り込みたいと思うかもしれません。

しかし、座り込む前にわずかな体操をするだけでも、緊張した筋肉をほぐしリラックスした休憩を取ることができます。

また、寒ければ重ね着をしたり、水分を補給したり、地図で現在地を確認したり、ザックや登山靴の具合をみたりと休憩時間にすることは様々です。

ザックの背負い方

学生がリュックサックの肩ひもを、(これでもか)と緩めてお尻のあたりで背負っているのを見かけたことがあります。

これでは町中では快適でも、登山中は荷物の負担が肩だけにかかってしまい、備え付けられたベルトやストラップが無意味になってしまいます。

できるかぎり身体にフィットするようベルト類を調節することが重要です。

また調節しても、同じ場所で長時間背負っていては、疲労が増してきますので、歩きながら少しずつ調節することが必要です。

登山届けを書いて入山しよう

一番大切なことは、同行しない家族や友達にいつ、どのルートでどこに行くかといった計画を伝えておくことです。

また、尾瀬にはいくつかの登山口がありますが、群馬県側の登山口では片品村役場、福島県側の登山口では南会津警察署が登山届けの届け先となっています。

群馬県側・福島県側の登山届けはインターネット経由でも出すことができます



このプランへのお問合せ・お申込みは

親切 丁寧 安心 便利、テラーメイド専門旅行社だから出来る貴方だけのオンリーワンの旅

こだわりの旅(特許庁登録商標)・株式会社トラベルプラザ

TEL : 027-353-3900 FAX : 027-388-8815

E-MAIL : info@travel-plaza.co.jp