

装備表 地図読み講習会

NO	品名	チェック	備考
1	ハイキングシューズ	◎	防水性の高いもの。
2	ザック (25~30L)	◎	行動食含めすべてが入る容量。
3	アウターシェル (1番外側のウェア)	◎	防水性・透湿性が良く蒸れにくい素材。防寒用とレインウェアとして兼用。上下セパレートのもの。
4	ミッドレイヤー (中間着)	◎	行動用に薄手のフリースやシャツ等。透湿速乾性のある素材のもの。体温調整がしやすい襟元がジッパー付がおすすめ。
5	ファーストレイヤー (下着)	◎	綿製品は不可。ポリエステル系素材などのロングスリーブ、ロングタイツが望ましい。速乾性と動きやすさを両立したもの。ショーツ等もこれに準ずる。
6	ソックス	◎	パイル上のものが保温性、クッション性に優れている。素材はファーストレイヤーに準ずる。
7	帽子	○	日よけ用。ハットやキャップなど。
8	サングラス	◎	日差しや雪上の反射からの目の保護のため。
9	プレートコンパス	◎	地図読みに使用。
10	筆記用具	◎	色付きなど複数の色のもの。シャーペン、ボールペンなど。
11	定規、分度器	○	西編を引くときに必要。
12	地図ホルダー	△	透明な素材で地図を首から下げたりするもの。
13	ヘッドランプ	◎	日帰りでも必携です。200ルーメン以上のものを推奨。
14	ウォーターボトル	◎	1~1.5Lぐらい必要。両手が空くのでハイドレーション推奨。
15	行動食	○	行動中の食べ物。軽量かつハイカロリーなもの。
16	着替え	○	シャワー後の着替えや寝るときの衣類など工夫してご持参下さい。
17	日焼け止めクリーム	○	日焼け防止に。リップクリームもあるとベター。
18	医薬品&衛生用品	△	持病薬、鎮痛剤、胃腸薬、解熱剤など。講師から薬はお渡しできません。体温計など。除菌シート、ごみ袋など。各自でご判断下さい

◎→必携 ○→あった方がよい △→なくても困らない

基本的な装備リストです。各自で工夫してご準備下さい。

講師の指示で変更になる場合もございます。最終のご案内メールで再確認してください。