

## 冬の滝めぐり持ち物リスト

服 装	備 考	確認	レンタル
アウターウェア	アウターウェア（一番外側）は <b>防水・撥水性に優れたもの</b> 。 レインウェア（上下セパレート型）でも可。		◎
インナーウェア	フリースやダウンなど（内側着る中間着）の <b>重ね着</b> などで <b>体温調整</b> できる よう工夫してください。パンツは <b>ストレッチ性</b> のあるもの。 行動中は肌寒いくらいの薄着、休憩中は着込めるように調整します		
肌 着	化学繊維の吸汗速乾性素材のもの。 <b>綿製の肌着はNG</b> 。 ユニクロのヒートテックなどレーヨン系の素材は汗冷えするため不向き。		
厚手の靴下	ウール素材の登山用靴下またはスキー用靴下。無い場合は重ね履きでも可。 <b>ただしサイズがタイトになりすぎないように注意が必要</b> 。汗冷えから <b>最悪の場合凍傷になる</b> 場合もあります。		
シューズ	登山靴または <b>紐で絞められるタイプの防寒ブーツ</b> 。長靴はNG。GORE-TEX 他、防水の登山靴（ハイカット）とスパッツ（ゲーター）の組み合わせでも可。※厚手の靴下と併用。		◎
帽 子	ニット帽等、 <b>耳を覆えるタイプ</b> のもの。ただし装飾のあるニット帽などは <b>ヘルメットを被る際に邪魔</b> になります。		
手 袋	防寒・防水性に優れた登山、スキー、スノーボード用。 インナーグローブとセパレートタイプのものが便利。 <b>手袋の不備は即凍傷</b> につながりますので万全を期してください。		◎
サングラス	天候により、眩しい場合もあります。雪目予防のため必ず携行してください。※ゴーグルは汗をかいて曇る場合がありますので不向きです。		◎

持ち物	備考	確認	レンタル
バックパック	20 リットル以上 40 リットル未満を基準にご用意ください。 防寒着・昼食・行動食・飲料・予備グローブなどが収納できるサイズ		
防寒具の予備	行動着とは別の予備の防寒着（コンパクトダウン）など 合わせて手袋の予備があるとベスト		
昼食	<b>水分の多いものは避ける</b> 。（おにぎりなどは凍るため） パンや粉末スープなど高カロリーなものがベスト。		
保温ボトル	お湯や温かい飲み物を保温ボトルに入れて携行。※ <b>お湯を携行</b> していれば昼食時に粉末スープなどに入れて調理できるので便利。		
行動食	キャンディー、クッキー、チョコレート等、一口サイズのもの。		
個人用医薬品	日焼け止めクリーム・救急セット・ウェットティッシュ等。 持病薬があればお持ちください。		
酔い止め薬（任意）	山道を1時間半（片道）車で移動するため心配な方はご用意ください		
健康保険証	万が一の事故等に備えご準備ください。		

◎はレンタル装備がございます。

その他	備 考	確認	レンタル
スパッツ (ゲイター)	靴に雪が侵入するのを防ぐために靴の上から装着するカバーです。		◎
ヘルメット	万が一に備え、ツアー中に装着していただきます。		◎
トレッキングポール	雪用のスノーバケットを装着したもの		

◎はレンタル装備がございます。