Let's Go Climbing!

必ず揃えてほしいもの

登山で**最も重要で基本の装備**です。この３種に関しては登山専用のものを揃えてください。

登山靴（トレッキングシューズ）

急傾斜や石がゴロゴロしている所を歩くため登山靴が必須です。足首まで覆ってくれるハイカットやミドルカットが適しています。

リュック（ザック）

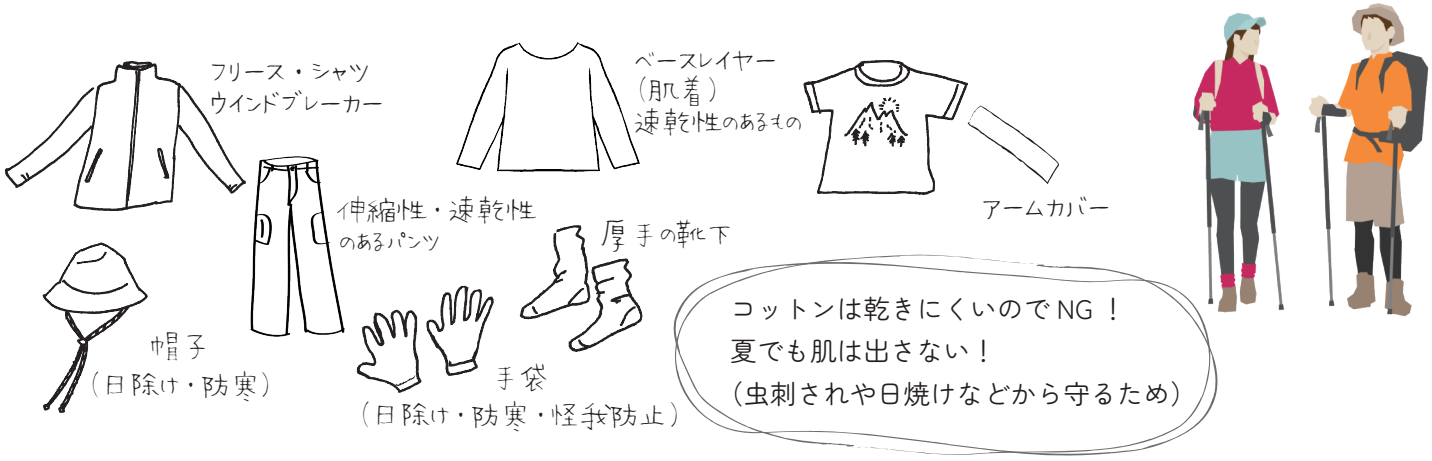
実際に背負って自分に合ったものを選びましょう。サイズはいろいろありますが日帰りなら２５～３０Ｌがおすすめです。

雨具（レインウエア）

どんな天候でも必ず携帯します。上下に分かれ、ムレを外に出す透湿性のあるものがおすすめ。ゴアテックスは代表的な素材です。

ウエアについて

必ずしも山専用でなくてもよいですが素材は化繊で速乾性のあるもの、保温性があることが大事です。行動中は汗をかき、休憩時には冷えることがあるので重ね着で調整します。



その他のもちもの

飲み物
夏は１Ｌ必要

食べ物
昼ごはんと
行動食・非常食
（ナッツやチョコなど）

地図・コンパス

ヘッドランプ

etc...