

基本的な装備一式

1 ストック あると便利！

下半身の負担軽減効果あり。
木道を傷つけないようポール先端の
石突にはゴムカバーをお忘れなく。



2 雨具 セパレート式！

防水・透湿素材のものを。
山の天候は変わりやすいので、
持参しましょう。防寒具にもなります。

3 水筒 ペットボトルでもOK！

水分補給は大事です。
尾瀬の飲料水を汲めます。

4 非常食 餄やチョコなど！

体力を使う山歩きでは、おやつが体調
や気力を整えてくれます。

シューズの貸出しについて

鳩待休憩所では、シューズの貸し出しを行っています。
サイズや数に限りがございますので、
事前にお電話にてご確認ください。



貸出料：1足 1,000円／日

お問い合わせ・TEL:0278-58-7311

装備品リスト

下記の装備一覧表はあくまで参考ですが、

しっかりとチェックしておきましょう！

Check!

- リュックサック
- リュックサックカバー
- 水筒(ペットボトル)
- 地図(ガイドブック)
- 登山靴 or ウォーキングシューズ

- 帽子
- 雨具・傘
- ストック
- タオル
- 時計
- 洗面用具

- ビニール袋(ごみ袋)
- 健康保険証
- 救急薬品
- 車手・手袋
- ヘッドライト(懐中電灯)
- 着替え(上下・防寒着・靴下)

- 日焼け止め
- クマ鈴
- 常備薬
- 寝間着
- 非常食

持っていると意外と役立つのゴミ袋！45Lサイズの袋なら、雨のときザックカバーにも！そして濡れたベンチに座るときには敷物代わりにも

には腕と頭を出す部分をカットすればカッパ代わりになります！または、使えます！

5 帽子

熱中症対策・日焼け防止・不意の雨などに必携です。
特に山は紫外線が強いので要注意。

6 リュックサック

日帰りのハイキングであれば、
約20L～30Lの大きさが目安です。

7 服装

重ね着で調節が基本です。

トップス

- ▶ 速乾素材のシャツ
虫除けや紫外線防止のため、
夏でも薄手の長袖がおすすめ。
- ▶ フリースやパーカー
春秋の時期は必須。夏でも朝晩
冷える日もあるのでご用意を。

ボトムス

吸汗・速乾性・ゆとりあるものを。
寒くなければトレッキングスカートや
短パンにサポートタイツのスタイルも
お洒落です。ジーンズは足の疲れにつながり、渴きも悪いのでNG。

8 靴下

登山用のものを。足も
濡れにくく、汗冷えや
靴ずれ予防になります。

靴

軽登山靴か防水性のあるウォーキングシューズ。燧ヶ岳や
至仏山に登る場合は、トレッキングシューズ以上をご用意ください。

9