

# 持ち物チェックシート

尾瀬マウンテンガイド

## 服装

- 長袖シャツ 夏でも長袖が望ましい(日焼け+虫さされ対策)
- トレッキングパンツ ロングパンツがオススメ
- 下着 速乾性のもの
- 靴下 やや厚めのもの(靴ずれ防止)
- 帽子 寒い時期はニット 夏季は日よけになるもの
- 手袋 防寒+保護の役目 軍手でも可
- 防寒着 フリースやダウン 夏でもあると安心

## 必要

- トレッキングシューズ・登山靴
- リュック(ザック)
- 雨具(セパレートタイプのもの上下)
- ザックカバー
- ビニール袋
- 水筒
- お弁当
- タオル
- ティッシュペーパー
- 常備薬・救急セット(絆創膏+三角巾など)
- 保険証のコピー
- お金(トイレ用に100円玉)
- 地図

## あると便利

- カメラ
- 時計
- ホックアイロ
- ストック(2本)
- お菓子などの行動食
- 日焼け止め
- スパッツ(残雪期はあると快適です)

