

## 必携&携行を強く推奨

トレイルランニングシューズ	滑りやすい土道や岩場を走るため、グリップカに優れたシューズが必要。
ソックス	ランニング用の機能性ソックスがオススメ。
バックパック	身体にフィットし、走っても揺れにくいものを選ぶ。
レインウェア	裏地にシーム加工（縫い目からの水濡れを防ぐ）の施されたもの。
ライト	下山が遅れてしまったときのために。
地図・コンパス	道迷い、遭難を避けるために。YAMAP等のGPSアプリも併用したい。
携帯電話・スマートフォン	怪我や遭難等の緊急時の連絡用に携行しておく。
補給食・水	エナジージェル、おにぎり、お菓子等。水の量は行程に合わせて準備。
ファーストエイドキット	テーピングテープ、絆創膏、滅菌ガーゼ、防水フィルム、ハサミ等。
健康保険証のコピー	万が一に備えてファーストエイドキットと一緒にしておくが良い。
エマージェンシーシート	超薄手の保温断熱素材シート。病人や怪我人の保護にも使える。
ホイッスル	怪我で動けなかったり遭難してしまったときに。

## 必要に応じて用意

キャップ	日よけや頭の保護に。寒い季節は防寒にもなる。
グローブ	手の保護に。寒い季節は必須。
アームカバー	常に半袖だと寒い時期に重宝する。日焼け対策にも。
ウインドシェル	簡単に脱ぎ気出来る軽量な防寒着。軽い雨対策にも。
ミッドレイヤー	フリースやダウン等の防寒具。寒い季節は必須。
アンダーウェア	寒い季節はもちろん、夏の高山等の汗冷え対策に。
サングラス	高山歩きには必須。紫外線だけでなく、物理的な目の保護にも。
時計（GPSウォッチ）	距離・累積標高を手軽に確認できるため、行程の時間管理がしやすい。
日焼け止め、UVカットリップクリーム	山では地上よりも紫外線が強いため、日焼け対策はしておいた方が良い。
虫除け、ポイズンリムーバー	春夏は特に蚊、ブユ、アブ、ヒル等の虫対策が必要。
熊鈴	早朝や夜間、人のあまり入らないルート等に行く際に。
ジップロック、ビニール袋等	濡らしたくないものを入れたり、ゴミ入れにも使える。
常備薬	痛み止め、胃薬、下痢止め、目薬、（コンタクトの予備）等必要に応じて。
モバイル充電器	長時間の行程であれば持っておくと安心。