

「スキルアップ研修」準備物リスト

登山スキルアップ研修

服装	靴	長袖の服
	靴下（くるぶしをおおえるもの）	手袋
	ストレッチ性のある長ズボン	帽子
	速乾性のある下着	

- ※登山中は体が温くなるため、登りはじめは、涼しいくらいの格好が適しています。
- ※体温調節をしやすい服装が好ましいです。
- ※残雪がある可能性もあります。防水性のもをおすすめします。
- ※紫外線が強い時期ですので、サングラスや日焼け止めを必要に応じてお持ちください。

道具	ザック （肩掛けバックはご遠慮ください）	飲料（1ℓ以上・スポーツドリンクが好ましいです）
	弁当	真水（500ml）
	防寒具（休憩時や山頂では、寒くなる場合があります）	雨具 （上下セパレート式のもの）
	おやつ	汗拭きタオル
	自分用の応急手当セット	替えの靴下
	トレッキングポール （必要に応じて）	その他、各自で登山に必要なだと思 う物

※必要な方は、下山後の着替えをお持ちください。

野外炊事スキルアップ研修

服装	肌の露出が少ない服装	軍手（綿100%のもの）
	帽子	その他、各自で野外炊事に必要な物

- ※皮手袋，マッチ，新聞紙，洗剤，スポンジ，食器などは当所で準備いたします。
- ※昼食をお持ちください。（食堂で事前申し込みのもと，食べることも可能です）