

### ▼パッキングのコツ

1. 底の方にかさばって軽いもの。上に使用頻度の高いもの。重いものは背中寄り。
2. 左右の重さを均等に、また重心が腰よりも上になるほうがよい。
3. 衣類は一度畳んでからクルクルと巻いてパッキングするとたくさん入る。
4. 小物は用途別に小袋などに分類して整理する。
5. 持ち帰るゴミを減らすため、菓子やフィルムのパッケージは捨てておく。
6. 荷物はなるべく最小限にし、1つのザックに納まるように。

### ▼装備チェックリスト（小屋1～2泊目安）

	装備名	コメント	春	夏	秋	チェック
ウエア	長袖シャツ	真夏は日焼け覚悟で半袖可。	◎	◎	◎	
	ズボン	ストレッチ素材がよい。	◎	◎	◎	
	下着類	吸汗性の高いもの。	◎	◎	◎	
	ソックス	厚手のものがよい。	◎	◎	◎	
	防寒着	ジャンパー、セーター等。	◎	○	◎	
	帽子／手袋	日射病、ケガ対策。	◎	◎	◎	
	予備の下着類	思わぬ水濡れで、必要になるかも。	○	○	○	
	着替	部屋着など。	○	○	○	
行動用具	登山靴	トレッキング・シューズが最良。	◎	◎	◎	
	ザック	25L～30Lが手ごろ。1泊程度ならディパックでも可。	◎	◎	◎	
	サブザック	散歩や小屋をベースに行動する場合に。	○	○	○	
	ストック	木道保護の為、先端にゴムキャップを忘れずに！	○	○	○	
	雨具（レインウエア）	値段が高いけど、ゴアテックス製が蒸れなくて良い。	◎	◎	◎	
	雨具（傘）	人にあたって危険だが、持つなら前が見えるビニールが良い。	○	○	○	
	ザックカバー	ザックの雨ぬれ防止。	○	○	○	
	スパッツ	夏場の朝露でズボンの裾はびしょり濡れます。	○	○	○	
	ライト／懐中電灯	消灯後、夜の散歩用。	○	○	○	
	カメラ、ビデオ	フィルム、電池・バッテリー、メモリーカードも忘れずに！	○	○	○	
	予備電池	リチウム系は特に売っていません。	○	○	○	
	サングラス	夏場、雪のある季節は特に必要。	◎	◎	○	
	地図／ガイドブック	ビギナーは必需品。	○	○	○	
	水筒／ポリタンク	飲料用。ペットボトル代用可。	○	○	○	
	行動食	キャンディ、ビスケット等。	○	○	○	
	ビニール袋	ゴミ袋用等。	◎	◎	◎	
タオル	汗拭き／洗顔用。	◎	◎	◎		
ティシュペーパー	ウェット・タイプもあると便利。	◎	◎	◎		
生活用具	洗面用具	石鹸使用禁止です。	○	○	○	
	防虫スプレー類	ブユ・アブの襲撃。夏場は必需品です。	○	◎	○	
	日焼け止め	雪のある季節、夏場は必需品。	◎	◎	○	
	細引き・ストラップ	ザックへの荷物の括り付け、洗濯物を干す。	○	○	○	
緊急対策用具	医薬品	解熱剤、鎮痛剤、虫刺され薬、酔い止め、持病の薬。	○	○	○	
	ファーストエイドキット	傷テープ、消毒薬、テーピングテープ。	○	○	○	
	携帯酸素	高山病対策、その他緊急用。	△	△	△	
	ポイズンリムーバー	ブユ、アブに刺されることがあります。	○	○	○	
	軽アイゼン	雪の季節には便利。	△	×	×	
その他	身分証明証／保険証	万が一の時、必要。コピーでも可。	○	○	○	
	現金	1万円札は不便。事前に両替の事。	◎	◎	◎	
	名刺	思わぬ処で出会いが…	○	○	○	
	無線・トランシーバー	基本的には必要ないでしょう。	△	△	△	
	携帯電話	尾瀬では一部の峠以外は繋がりません。	×	×	×	
	ラジオ	熊よけとも言いますが、周りの迷惑です。	×	×	×	
	装備名	コメント	春	夏	秋	チェック

◎：必需品 ○：あれば便利 ×：じゃま △：行動によって必要

※春山シーズンは残雪の状況を確認して、残雪に対応する雪山装備を用意してください。

※装備の重要度はコースやメンバーの経験・技量によって変わりますので、上記は目安としてください。