

# 装備表(富士山トレッキング)

靴	軽登山靴やトレッキングシューズ。 無い場合は、靴底の厚めの靴でも可。ミドル～ハイカットが良い。
ザック	大きさは10～30リットル程度のものが一般的。登山・トレッキング用が良い。 無い場合は、使い慣れたリュック(デイパック)などでも可。 *雨天時の防水対策に、ザックカバーやビニール袋などで中身が濡れないように。
ヘッドライト	頭部や体につけ、両手があくもの。登山用でなくても可。
レインウェア	防水のしっかりした上下セパレートタイプのもの。 登山用が無い場合は、自転車、バイク、ウォーキング、作業用のものなどでも可。
インナー・シャツ	速乾性素材の重ね着できるものが良い。登山用でなくても可。
ズボン	伸縮・速乾性のものが良い。登山用でなくても可。ジーパン不可。半ズボンなど肌が出るもの不可。
防寒着	フリースやトレーナーなど体温調整のしやすいもの。登山用でなくても可。 レインウェアもウインドブレーカーとして使える。
帽子・手袋	登山用でなくても可。

衣類は温度調整のしやすい重ね着が基本です。

雨天時に衣類が濡れないようビニール袋などで防水対策も忘れずにしてください。

飲み物	重くなることを考えると1リットル程度が一般的。ペットボトル(500ml×2)でも良い。下記参照。
行動食	アメ・チョコ・チーズ・ドライフルーツなど小さく高カロリーなものが良い。
生活用品	必要最低限に。山小屋にはシャワー・洗面所などは無いので余分なものは持たない。

登山では、持ち物は必要なものだけに抑え、荷物をできるだけ軽くすることが大切です。

富士トレッキングでは途中、飲み物を購入する場所がたくさんあります。一日の行動に2～3リットルの飲み物が必要となる場合もありますが、重くなる為不足分は現地購入をお勧めします。