

## 雪原ハイキング持ち物リスト

持ち物	備考	確認
アウターウェア (レンタル有)	アウターウェア（一番外側）は防水・撥水性に優れた登山、スキー、スノーボードウェアのようなものが望ましい。 雨具（上下セパレート型）でも可。	
保温用ウェア	フリースや薄手のダウンジャケットなど脱ぎきしやすく重ね着できるような工夫してください（体温調整のため脱ぎ着する場合があります）	
インナーウェア	動きやすい長そで長ズボン。ジャージやストレッチ素材のものが望ましい。（ジーンズやスウェットなどは不向きです） 登山用（夏山用で可）の上下がベスト	
スノーブーツ (レンタル有)	足先は大変冷えます。スノーブーツなど防寒性・防水性の高いブーツ。かつくるぶし以上のハイカットのものをご使用ください。	
スパッツ（ゲイター） (レンタル有)	靴に雪が侵入するのを防ぐために靴の上から装着するカバーです。	
厚手の靴下	足元が冷えます。厚手の靴下をご利用ください。 ウールの厚手の靴下が最も適しています。	
肌着	雪の中での活動では予想以上に汗をかきます。汗を含みやすく冷えやすいので綿製の肌着は極力避けてください。ご用意できない場合は体験終了後に着替えができますので着替えをご用意ください。	
帽子	ニット帽等、耳を覆えるタイプをお勧めします。ネックゲイター、マフラーなども併せてご用意ください	
保温ボトル	ツアー中や昼食用にお湯や温かい飲み物を保温ボトルに入れて携行。	
手袋 (レンタル有)	防寒・防水性に優れた登山、スキー、スノーボード用をお勧めします。	
ザック	防寒着、飲み物等、ご自身の荷物を携行するのにお持ちください。	
サングラス (レンタル有)	天候により、眩しい場合もあります。必ずご用意ください。 ※ゴーグルでも可。ただし汗をかいて曇る場合があります。	
個人用医薬品	日焼け止めクリーム ・ 持病薬があればお持ちください。	
健康保険証	万が一の事故等に備えご準備ください。コピーでも可。	
酔い止め	集合場所から山道の移動が約 30 分程度あります。乗り物酔いしやすい方は、ご準備ください。	

●以上の持ち物は参考例です。上記とは別に入浴セットをお持ちください。

☆無料レンタル装備 こちらの装備は無料でご利用いただけます。

アウターウェア（雨具上下セット）	防水素材の雨具です。フリースなど中に着るための防寒着はご持参ください。
スノーブーツ	スノーシューハイキング用のスノーブーツです。 靴下はご持参ください。
サングラス	眩しさに弱い方は携行すると安心です。

手袋	防水グローブです。イナークローブはありません。
----	-------------------------

- レンタルご希望の場合はあらかじめサイズ情報をお伝えください。