

# 山歩きをはじめよう！ 持ち物チェックシート

	アイテム	備考
基本装備・必需品	<input type="checkbox"/> トレッキングウェア	吸湿速乾素材で動きやすいもの
	<input type="checkbox"/> レインウェア	上下セパレートタイプがおすすめ
	<input type="checkbox"/> トレッキングシューズ	靴底が厚めで、足にフィットするもの
	<input type="checkbox"/> ザック	目的に合った容量・機能のもの
	<input type="checkbox"/> アンダーウェア（着替え含む）	吸湿速乾素材のもの・着替えも用意
	<input type="checkbox"/> 水・食料	水筒・ペットボトル
	<input type="checkbox"/> 靴下（替え含む）	厚手のもの
あると便利なもの	<input type="checkbox"/> 帽子	あごひもで留められるタイプのもの
	<input type="checkbox"/> レジャーシート	いざという時には防寒対策にも使えます
	<input type="checkbox"/> 地図	目的地までの地図があると便利です
	<input type="checkbox"/> ステッキ	歩行をサポートしてくれます
	<input type="checkbox"/> ライト（ヘッドライト）	ヘッドライトは両手を使えるので便利
	<input type="checkbox"/> スパッツ	足首からの水の浸入を防いでくれます
	<input type="checkbox"/> タオル	汗や雨に濡れた時に必要
	<input type="checkbox"/> ゴミ袋	ゴミは必ず持ち帰りましょう
	<input type="checkbox"/> 双眼鏡	景色を見たり、鳥の観察に