

# 低山用 装備と持ち物 ハニーハント

## ① 低山の主な装備例(春～秋)

初心者～初級者向けの山(主に 1000m以下)

例：六甲山 生駒山

山では地上とは違い、滑落・低体温症など様々なリスクが潜んでいます。

一番大事なのは**こけないこと**です。

常に慎重に歩くことを心がけましょう。そして荷物は極力軽めに。

登る前にしっかりと準備運動をしましょう♪

### トレッキングシューズ

防水機能付きを購入すること。靴擦れすると歩けなくなりますので何回か試し履きしておく。靴の形はローカット、ミドルカット、ハイカットなどがあります。

履きやすいものを選びましょう。

トレッキングシューズがまだ無き場合は履きなれた運動靴(滑りにくい靴)もレベルにより可。初心者向けの整備された山にしましょう。

### 服装

肌の露出はさけたほうがいいです。

虫や怪我対策の為。あとジーパンは濡れると重くなるので避けましょう。

あと綿の生地はさけて、速乾性のある服で登山しましょう。

靴下は登山用の**厚手タイプ**推奨。

### かばん

リュック推奨。両手は開けておくことが望ましい。

日帰りなら 20～30lあれば大丈夫です。

### 地図

ガイドブックの地図だけで行くのは危険です。(曽爾高原などの観光地レベルの山を除く)必ず**山と高原地図**などを常に携帯しておくこと。

なぜならガイドブックは全ての登山道を記載していないことが多いからです。

例えば六甲山などが有名ですが、実は数十と言われる様々な登山道もあり、中には不明瞭で非常に迷いやすい道も存在します。途中で間違えてしまう可能性があるからです。

逆に日本アルプスの 3000m級の山でも、乗鞍岳などの初心者向けの山もあります。

# 低山用 装備と持ち物 ハニーハント

## ② 低山の主な持ち物チェックリスト

- ・食べ物  
非常食も必ず持っていくこと。
- ・水(夏季は1.5l以上 冬季は1リットルほど)
- ・帽子  
冬はニット帽・耳当てなど
- ・手袋
- ・タオル
- ・着替え
- ・上着などの防寒着  
山の気温は平地より低くなります。夏でも必須。
- ・雨具(傘、レインコート等)
- ・携帯電話
- ・ティッシュ(トイレトペーパー)
- ・保険証
- ・日焼け止め
- ・バンドエード
- ・腕時計(防水付きが望ましい)

### あれば便利のもの・・・必要に応じて

- ・虫除けスプレー
- ・GPS
- ・コンパス
- ・ゲーター  
雨や雪の侵入を防ぎます。雪山では必須。
- ・ポール
- ・夏はうちわ、扇子などが便利
- ・登山用のヘルメット
- ・サングラス  
雪山では必須
- ・携帯充電器
- ・携帯トイレ