

山歩き@白馬（9月）持ち物リスト

持ち物	チェック	説明
着替え		日中の最高気温は、晴れて25℃には届かないくらい。夜間は15℃くらいまで冷えるでしょう。東京より-5℃程度のイメージです。当日の天気により気温は大きく変動します。直前の天気予報を参考に準備をしてください。
バスタオル、アメニティ類		ロッジ加根二で入浴できるほか、近隣に温泉施設もあります。 【ロッジ加根二の備え付けアメニティ】フェイスタオル（小学生以上のみ）、歯ブラシ（小学生以上のみ）、ボディソープ・リンスインシャンプー（風呂場）。それ以外はお持ちください。
保険証、常備薬など		擦り傷、切り傷、火傷については、湿潤治療の処置材「ハイドロコロイド」を用意します。が、それ以外の内服薬、塗り薬、湿布等は、必要に応じて各自で用意してください。
トレッキング時の服		下記「梅池自然園、八方池トレッキング時の服装について」を参照。
バックパック		山歩き用のリュックサックです。安全のため、両手は必ず空けるようにしてください。胸と腰で固定できるものが、疲れにくくておすすめです。数時間の散策ですので、荷物はそれほど多くなく、小さめのもので問題ありません。
レインカバー		にわか雨等に対応する、バックパック用のカバーです。トレッキング用のバックパックには元から付属しているケースも多いため、確認しましょう。付属していない場合は、追加購入もできます。
キャップ、ハット		肌寒いシーンでは防寒、暑いシーンでは紫外線対策、熱中症対策で着用する帽子です。※高地のため紫外線が強烈です。必要に応じ、サングラス、日焼け止めも検討してください
レインウェア		原則として、防水透湿素材（ゴアテックス、ドライテック、オムニテックetc.）の上下セパレートタイプを用意してください。ビニールのカッパは蒸れて大量に汗をかき、トレッキングではとても危険です。またポン

		<p>チョも風のある環境ではまったく役に立ちません。</p> <p>参考記事：レインウェアの選び方 雨の親子キャンプが劇的に楽しくなる！（ビニールの雨ガッパはNG） ※風が強いときの防寒着にもなります</p>
トレッキング シューズ		<p>それほどハードな行程ではないため、履き慣れた運動靴でもかまいません。防水性能があるものがおすすめです（急な雨や、水たまりなどで濡れる可能性があるため）。防水性能のない靴の場合は、予備の靴の持参をお願いします。</p>
行動食		<p>梅池自然園、八方池トレッキング中に、1～3分の休憩時間でサッと食べられるものを、事前にバックパックに入れておいてください。疲労軽減や気分転換のため、糖分（甘いもの）やクエン酸（すっぱいもの）の補給が目的です。例：ドライフルーツ、ウィダーインゼリー、チョコレート、飴など</p>
飲み物		<p>ミネラル分が補給できる麦茶やスポーツドリンクなど、1人500ml以上。 ※行動食と合わせ、ロッジ加根二から徒歩数分にセブン-イレブンがあり、購入調達できます</p>
モバイルバッテリー		<p>スマートフォン充電用。LINEオープンチャットで連絡を取り合います。 また、YAMAP、ヤマレコなどの山地図アプリを使うと、現在位置を確認でき、ルートの記録も可能で、おすすめです。</p>
おんぶ紐など		<p>お子さんの年齢が低く、歩くかどうか不透明な方は検討してください。 なお、抱っこはNG。自分の足元が見えず、転倒の危険が極めて高いため、避けるようにしてください。</p>

梅池自然園、八方池トレッキング時の服装について



アウトドアでは、レイヤリング（重ね着）という考え方をします。

下着

速乾素材のもの。汗をどんどん吸収・蒸散させてくれ、気化熱で体温を下げるのを強力にサポートしてくれる、とても重要なアイテムです。

例：[ジオライン L.W. ラウンドネックシャツ Kid's](#)

シャツ・ズボン

通気性のよい速乾素材の長袖・長ズボンが基本です。山では虫刺され、怪我、紫外線などリスク要因が多いため、気温にかかわらず肌を露出させるメリットはありません。

例：[WIC.ロングスリーブT Kid's](#)、[ストレッチO.D.パンツ Kid's](#)

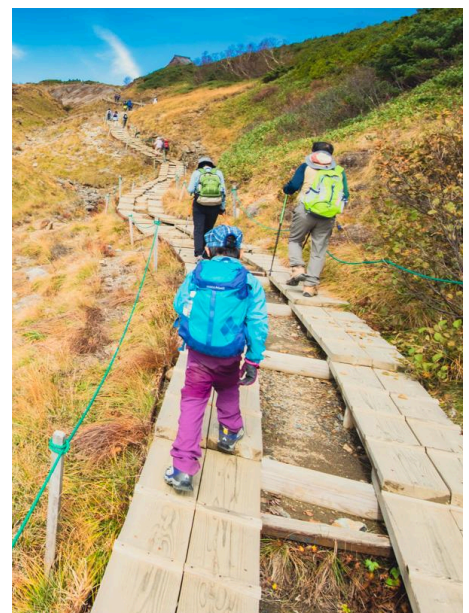
中間着

標高が100m上がるごとに気温は約0.6℃下がると言われます。梅池自然園、八方池では、山麓よりも7～8℃ほど低く、15℃前後とを考えてください。

ただし、運動をして体は温まりますので、それほど厚着をする必要はありません（大量の汗をかくと、休憩時に汗冷えをして急激に寒くなってしまいますので、着せすぎに注意してください）。

風の影響がそれほどない場合は、フリースなどを1枚着用するとちょうどよいでしょう。

例：[シャミース ジャケット Kid's](#)



アウター

風が強かったり、稜線など吹きさらしの場所では、体温を奪われとても寒く感じます。風を通さない薄手のウインドブレーカーが必要です（防水透湿素材のレインウェアが、ウインドブレーカーの代わりにもなります）。

アウターは、厚手のもの（冬物ジャンパーなど）は、行動中の暑いときに体温調節がしにくいので、避けてください。薄手の防風アウター＋中間着での保温が基本です。

例：[ウインドブラストジャケット Kid's](#)

また、頭・手から体温を奪われます。帽子、防風グローブを用意しましょう。

例：[サンダーパスグローブ Kid's](#)