



服装・持ち物	おすすめ度	チェック	コメント
T-シャツ(長袖)	◎		夏の体験にはロングのT-シャツが最適です。
長袖シャツorパーカー	○		休憩時は半袖T-シャツにして、体験時に羽織ればOK
ジャケット	×	/	風を通しにくく体温を守るもの。夏は不要です。
レインコート	×		雨の時は飛ばないので不要です。
防寒着(フリース等)	×		上着の内側で体温を守るもの。夏は不要です。
長ズボン	◎		ケガや傷防止のために。トレッキング用が最適。
スポーツタイツ	○		夏はハーフパンツにスポーツタイツ等でもOK。
トレッキングシューズ	◎		ミドルカット以上なら捻挫防止にも最適です。
運動靴・スニーカー	○		走りやすいものにしましょう。クロックス等のサンダルは不可。
靴下	◎		夏でも履いておきましょう。運動し易いものを。
着替え	◎		夏は必須! シャワーがありますので汗を流して帰りましょう。
手袋	◎		怪我とラインの摩擦やけど防止の為。初心者は軍手でOK
帽子	○		日差し対策に。ヘルメットの下に被ると衛生的にも○
タオル	◎		汗拭きや飲み物の保温にも便利。シャワーのときにも。
サングラス	△		必須ではありませんが、まぶしい日はかけた方が良いでしょう。
日焼け止め	◎		日差しが強いので。女性は特に!
虫除け	○		蚊、アブ対策に
飲み物	○		ショップでも購入できます。
昼食	◎		おやつもあると人生楽しいです。
カメラ	○		他の方の撮影をしてあげましょう。タンデムでは空中撮影も可。
健康保険証	○		万が一ケガしたの時のために。
ファーストエイド	×	/	簡単な救急用品はショップに用意してあります。