



春 秋



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	◎		T-シャツと合わせて温度調節しましょう。
ジャケット	○		風を通しにくく体温を守るもの。涼しさに応じて。
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)	△		タンデムフライト時には思いのほか肌寒いことも。
長ズボン	◎		ケガや傷防止のために。トレッキング用が最適。
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	◎		運動し易いものを。
着替え	○		転んで服が汚れることもあるので、あると安心。
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	△		ヘルメットの下に被ると衛生的にも○
タオル	○		あると安心。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	◎		春秋は思いのほか日差しが強いことも。
虫除け	△		季節外れの蚊がいるかも。
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。