

屋久島トレッキング 持ち物チェックリスト

出発前の確認にご利用ください。A4印刷してチェックできます。

※「ヤクスギランド ゆっくり散策ツアー」は装備規定が異なります。専用の服装・持ち物案内をご確認ください。

必ず準備するもの

- | | |
|---|--|
| ☐ 上下セパレート型レインウェア | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ トレッキングシューズ | ☐ ポケットティッシュ |
| ☐ ザック（リュック） | ☐ ゴミ袋 数枚 |
| ☐ 速乾性のある服装 | ☐ 荷物を防水する袋
（ビニール袋・ジッパー付き袋・防水スタッフバッグなど） |
| ☐ Tシャツなど上半身の着替え 1枚 | ☐ 身分証明書のコピー
（健康保険証・運転免許証など） |
| ☐ 行動食（おやつ） | ☐ 常備薬 ※必要な方 |
| ☐ 水分（500ml～1L程度） | |

ツアー・季節・参加条件によって必要なもの

- | | |
|---|--|
| ☐ 防寒着（フリースなど） | ☐ 交通費 ※ツアー代とは別に現地で交通費のお支払いが必要な方 |
| ☐ お弁当 ※昼食が必要なツアーのみ | ☐ 荒川登山バスチケット ※事前に購入された方 |
| ☐ ヘッドライト ※10月～4月の縄文杉ツアーは必須 | ☐ ツアー代金 ※当日現金支払いを選ばれた方 |

あると便利・快適なもの

- | | |
|--|---|
| ☐ トレッキングポール | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ 折りたたみ傘 | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 手袋・グローブ・軍手 | ☐ 虫よけスプレー |
| ☐ 帽子 | ☐ 日焼け止め |
| ☐ タオル | ☐ 下山後の着替え |
| ☐ ザックカバー | ☐ 替えの靴下 |
| ☐ スマートフォン用防水ケース | ☐ 痛み止め ※長距離ツアーで痛みが不安な方 |

持ち物についての補足

行動食

歩行中の休憩で食べるおやつ・軽食。チョコレート、飴、ゼリー、塩分タブレットなど、すぐ食べられる個包装がおすすめです。

携帯トイレ・ポケットティッシュ

携帯トイレはすべてのツアーで必要です。紙は付属していないため、ポケットティッシュ等もあわせてご用意ください。

荷物の防水

ザックカバーだけでは強い雨で中まで濡れることがあります。着替え・スマートフォン・財布などは袋に入れて必ず防水してください。

トレッキングポール

脚や膝の負担軽減に役立ちます。使い慣れていない方は1本でも十分。登山道保護のため先端にゴムキャップを装着してください。

タオル

雨や汗を拭くために使用します。夏場は冷感タオルがあると、沢の水などで冷やして暑さ対策にも使えます。

痛み止め

長距離ツアーで、膝などの痛みが不安な方は、必要に応じて痛み止めをご用意ください。

装備に迷った場合など、お気軽にご相談ください。
LINEで写真を送っていただければ、服装・装備について確認します。

