



②持ち物リスト

	名称	数	特記事項
服 装	雨具	1組	上下に分かれているセパレートタイプで、フード付きのもの。 1組はゴアテックス製品など透湿防水素材のものが望ましい。
	防寒着	1着	中綿入りジャケット、ダウンジャケットなど。
	フリース・セーター	1枚	ウールもしくはフリース素材の保温性の高いもの。
	長袖シャツ	2枚	綿以外のポリエステル等の素材のもの。
	Tシャツ	3枚	綿以外のポリエステル等の素材のもの。
	長ズボン	2枚	登山用ズボンやトレーニングウェアなど。行動中に着用します。綿以外のもの。
	帽子	1個	夏用・日よけ用でつばのあるもの
	ニット帽	1個	防寒用。登山時使用、耳の隠れる綿以外の素材のもの
	手袋	1組	ウールやフリース素材のもの／防寒用
	水着	1着	水に入る活動を行う場合ウェットスーツの下に着用します。 女性の方はセパレートタイプが便利です。
	登山靴	1足	3泊4日程度の北アルプスの縦走登山を予定しています。軽 登山靴以上の靴をご準備ください。新規購入の方は専門店 か経験のある方に相談して購入ください。
	登山用靴下	2組	綿以外の素材でウール、アクリル、ポリプロピレン等の素 材。厚手のもの。
	運動靴	1足	紐締めのもので動きやすい靴。ジョギングシューズ。
	靴下	3足	通常使用のもの
	防寒下着上・下	1組	綿以外ポリプロピレン等の長袖シャツと長タイツ 登山用または、ヒートテックのような冬用のもの。
そ の	室内着・下着	適宜	
	バスタオル	1枚	
	バンダナ、タオル	適宜	

他	ヘッドランプ	1個	
	予備電池	1組	上記ヘッドランプ用
	筆記用具	適宜	ペン等
	時計	1個	防水性のあるもの
	サングラス	1個	紫外線を90%以上カットするもの
	日焼け止め	適宜	SPF50+、PA+++等。強力な紫外線をカットできるもの
	常備薬	適宜	普段服用されている方はお持ちください。
	洗面用具	1組	歯磨きセット、石鹸、シャンプーなど
	ビニール袋	3枚	衣類などの防水用、大型厚手でサイズ(70～90リットル)
その他	健康保険証	1部	
	メガネストラップ・メガネケース(ハードタイプ)	適宜	眼鏡を使用する方。普段コンタクトレンズをご使用の方は、眼鏡とコンタクトレンズの両方をお持ちください。コンタクトレンズは、活動中に紛失する可能性もあります。使い捨てタイプのものをお勧めします。
	水泳用ゴーグル(コンタクト使用の方のみ)	1個	特にコンタクトレンズを使用されている方のみ必要。水に入る活動で使用します。

あると便利なもの	保温ポット	1個	登山等で温かい飲み物を野外で飲むときに使います。 500cc～900cc程度
	速乾性のタオル	1枚	
	タンブラー(マイカップ)	1個	キャンプ中や長野校内で飲み物を飲むときに便利です。
	サンダル	1個	長野校と宿舎の移動やキャンプ時に使用します。

* 上記以外の装備は OBJ長野校より貸し出されます。

■持ち物に関するお願い

ご用意頂いた持ち物は、天候などにより全く使わない可能性があるものも含まれています。予めご了承下さい。上記で綿以外と表示している衣類には、綿が混入していないウールやアクリル系、ポリエステル系のものを必ずご用意下さい。綿製品の衣類は、汗や雨で衣類が濡れた場合、その衣類により体温が奪われ、低温障害を起こすことがあります。