

# 装備は万全ですか？

楽しく安全に登山するためには、万全の装備で山に登りましょう。

## 帽子

好天時では日よけとして、雨天時では視界の確保に役立ちます。

## 長袖、長ズボン

登山中の怪我や虫刺されを防ぐには長袖、長ズボンが基本。短パンなどを着用する際は、下に登山用のタイツをはくなど、肌の露出を少なくしましょう。

## ザック

両手を自由にしておくと、転倒や怪我の防止につながります。ショルダーバッグ等は木に引っかかりやすく危険です。

## 登山靴

登山では滑りにくく、疲れにくい登山靴が最適。革靴、サンダル等は転倒しやすく危険です。

## ザックの中身

### ○ 雨具

・山の天候は急変しやすく、夏場でも雨に打たれて低体温症になる場合があります。

### ○ ヘッドライト

・暗くなってしまった場合に備えて、1人1個あると安心です。

### ○ 飲み物、食べ物

・登山口には自動販売機や売店はありません。必ず麓で準備を。  
・登山中はこまめに水分や行動食をとるようにしましょう。

### ○ 携帯トイレ

・山中にある携帯トイレブースを利用できるので、ぜひ持って行きましょう。

雨具（上下別）

携帯トイレ

屋久島マナーガイド



防寒着

ヘッドライト

※ 山中泊を伴う縦走登山は、より多くの装備が必要です。