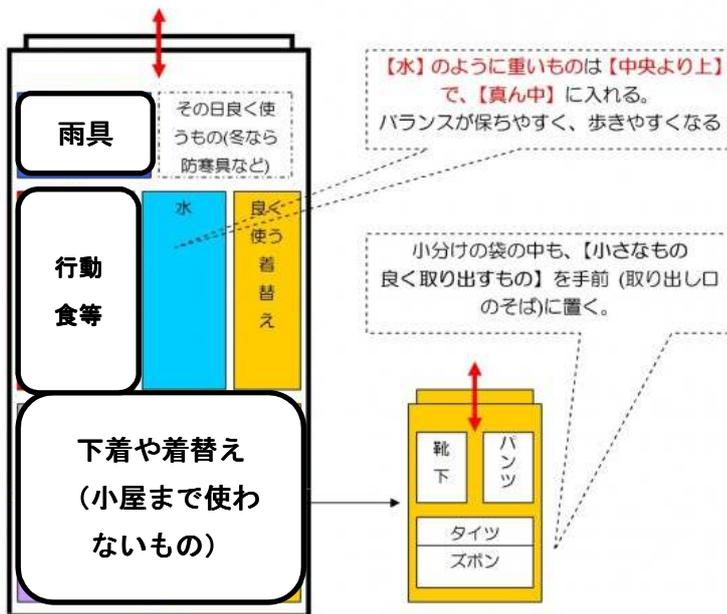


登山の準備はOK?

期末テストが終わり、今日から登山の目標やトレーニングなど来週の登山に向けて動き出しました。登山への心構えや体力、そして学習は順調でも、いざ準備はどうでしょう？意外と「明日やればいいかなあ」と思っていると、あっという間に登山直前になってあわてて準備ってことがよくあります。今のうちからチェックリストを活用して荷物の用意をしていきたいですね。

リュックサックの透視図 良く使うもの、早く出て欲しいものから詰める。



◇パッキングのコツ◇

【一番上】

- ・雨具、昼食や行動食（すぐに取り出せる）

【真ん中】

- ・水（重いもの⇒バランスをとる）

【一番下】

- ・着替えや下着など（小屋まで取り出さないもの）

【荷物のチェックリスト（今週の土日をメドにそろえたいですね。）

チェック	荷物	チェック	荷物
	ザック(30Lくらい)		筆記用具
	登山靴		1日目の昼食
	体育着上下(冬)・速乾性Tシャツ		ヘッドライト(予備電池)
	防寒具(セーター・フリース)		タオル
	着替え(靴下も含む)		ビニール袋
	帽子		ティッシュ
	軍手		トイレトペーパー
	雨具		ザックカバー(荷物の雨対策)
	水または飲料(1.5L以上・スポーツドリンク等)		日焼け止めクリーム
	空ペットボトル(500ml分・南御室小屋で給水)		(常備薬)必要に応じて・担任に報告
	行動食(2日間+2日目の昼食前にパンなど)		(洗面用具 歯ブラシ) 歯磨き粉は使用不可
	しおり		デジタルカメラ

