



山の
基本
準備

トレッキングやトレイルランニングなどの
アウトドアスポーツを楽しむにあたり、大切なのは道具です。
安全に、より快適に山を楽しむためにも、
なるべくアウトドア専用のグッズを準備しましょう。

1

シューズ

山では土や砂利、岩場など、足場が悪い道が多くなります。普段履きのスニーカーでは滑りやすく大変危険です。トレッキングやトレイルランニング専用のシューズは、靴底の溝が深く掘られていて、グリップがよく効くようになっています。けがや転倒の予防のため、なるべく専用のシューズを使いましょう。



2

ウェア

基本的には、運動時に使用する動きやすいウェアで大丈夫です。ただし、山道では虫に刺されたり、枝葉で肌を引っかくなどのアクシデントに見舞われることがありますので、できるだけ肌の露出を少なくしましょう。また、山の上では急に気温が低下することがありますので、着替えや雨具の準備も忘れずに。



3

バッグ&中身

山へ行く際には、飲み物や補給食、着替え、地図などを持参しなければなりません。荷物を入れるには、登山やランニング用の軽量なバックパックが便利です。半日程度の行程の場合、容量10リットル程で、胸とウエスト部分にベルトで固定できるタイプのものならば、肩や腰などへの負担が少なく便利です。



アウトドアガイドをご利用ください!

NPO法人全国トレイルランニングガイド普及協会では、みなさんに気軽に、そして安全にアウトドアスポーツを楽しんでいただくために、トレッキングやトレイルランニングなど各種アウトドアスポーツのツアーガイドの派遣、イベント企画を行っていますので、お気軽にご利用ください!

※内容、価格などは、プランや人数次第での応相談となります。

対応スポーツ

トレッキング&登山、ウォーキング&ノルディックウォーキング、トレイルランニング、スノーシューイングなど

問い合わせ

NPO法人全国トレイルランニングガイド普及協会
愛媛県上浮穴郡久万高原町下畑野川甲808-4
Tel.&fax:0892(41)0585