

■ 宿泊場所と緊急連絡先

1・4泊め……しぶき荘

2・3泊め……宝剣山荘 ※近隣の天狗荘や頂上山荘に部屋を割り当てられる場合があります。

緊急連絡先 Tel.0265-82-4414 (24h対応 / 不在時は携帯番号をアナウンスします)

■ 持ち物

登山靴	<p>靴底が厚くしっかりしていて、足首が隠れるタイプのものがよいです。トレッキングシューズ等と呼ばれているものをご用意ください。新調される場合は早めにご購入のうえ、十分に足慣らしをしておいてください。当日に靴ずれがおきると大変です。山行時以外に履く運動靴も別に必要です。</p>
防寒具	<p>天候によって山頂はかなり冷えこみます。厚手の長そでシャツ2枚、セーター・フリース類1枚を必ず持ってきてください。</p>
リュックサック	<p>当日の荷物を入れてくるもので構いません。新調される場合は登山用の縦長のものがよいです。登山用具店やスポーツ用品店の他、最近ではスーパーでも売っていることがあります。25～30リットル前後あれば十分です。体格に合ったものをお選びください。ザックカバーも必携です。</p>
サブザック	<p>山頂付近ではサブザックで歩くことがあります。水や雨具、防寒具、食料などを入れて長時間活動しますので、ひもが細いものは肩に食い込み不適です。</p>
雨がっぱ	<p>上下に分かれている、できるだけしっかりしたものをお持ちください。雨中の行動が楽になり防寒の役にも立ちます。</p>
行動食	<p>ハイキングやフィールドワーク中の栄養補給として、班ごとに時間を決めて食べます。あめ・チョコレート・チーズ・ビスケットなどを適量お持ちください。スナック菓子は不適です。なお、バスの中など、山行時以外の時間には一切食べられません。</p>