

装備・持ち物

1日ごとの持ち物リストとなっております。1日ごとに持ち物をパッキングしていただくと便利です。

～全般～

装備・持ち物名	装備の説明	チェック
着替え	最低でも5日分は用意してください。※夏場なので普段より多めにお持ち下さい。	
防寒着	薄手のフリースや長袖のシャツが1枚あるとよいです。	
お薬	常備薬や酔い止めなど。	
保険証	コピーで結構です。病気もしくはケガ等で病院へ行く際に必要です。	
洗面用具	歯ブラシなど。	
事業のしおり	事前にお配りしますので、お忘れなく！	
筆記用具	しおりメモ用のペンや思い出記入用の小さいノートがあるといいと思います。	
バスタオル	1枚	

～登山編 2日目～

装備・持ち物名	装備の説明	チェック
トレッキングシューズ	雨に強い防水性に優れたシューズが好ましい。	
ザック (リュックサック)	25リットル前後のもの。登山用のザックは疲れにくい。	
ザックカバー	ザックへの雨の浸入を防ぎます。なければゴミ袋で代用も。	
レインウェア	必須。上下に分かれた蒸れにくい素材のものがベスト。※夏場なのでポケットコートでも可。	
ヘッドランプ	日帰りでも必須。なければ小型の懐中電灯でよいが、手が塞がるのでなるべくヘッドランプを用意して	
※上記5点は、屋久島にてレンタル可。(ナカガワスポーツ店にて)		
肌着・アンダーウェア	ポリエステルなどの化繊のシャツが汗が乾きやすくおすすめです。長袖がベター。	
長ズボン	化繊のズボンを。ハーフパンツを履くなら下にタイツなどをはく。生足に半ズボンはケガをするので不	
防寒着	夏でも防寒着が必要です。薄手のフリースや長袖シャツなど。	
靴下	靴擦れや足の保護、怪我の防止のために厚手の靴下を用意ください。予備もあるといいです。	
帽子	日よけや頭の保護。レインハットがあると雨でも快適に過ごせます。	
タイツ	筋肉や腰、関節のサポートになります。筋力に不安な人におすすめ。	
替えのシャツ	シャツが濡れてびしょびしょになってしまった時の予備や防寒用としてもあるといいです。	
折り畳み傘	雨天時の移動であると便利です。	
水筒、ペットボトル	途中で水がくめるので、1本(500ml程度)あれば十分です。別途空のものを用意してもOK。	
タオル	薄手で乾きやすいものがあると便利です。(1～2枚程度)	
ティッシュ	芯を抜いたトイレトペーパーは量があるのでおすすめです。	
ビニール袋	ゴミや濡れた服を入れたりします。また、雨が降った際にリュックの中身を守るためにも使います。	
ジップロック	雨対策に最適!!何かと重宝します。カメラや携帯電話を入れたり、濡れて欲しくないものを雨から守	
日焼け止め・リップクリーム	UV入のリップクリームは紫外線対策になります。唇が弱い方はお持ちください。	
携帯用トイレ	ルート終盤ではトイレがないため、必要に応じて使用します。(現地でご用意させていただきます。)	

～カヤック編 3日目～

装備・持ち物名	装備の説明	チェック
水着	ライフジャケットの下に着用します。(※ライフジャケットは現地にご用意があります)	
水中メガネ・シュノーケル	カヌーを降りて水遊びする際、あると川の中の生物が見られます	
バスタオル	終わった後に体をふけるもの。(1枚)	
濡れてもよい靴	履き古したスニーカーやアクアシューズ、マリナーブーツ、ウェットシューズなど靴底の浅いものがよ	
着替え、下着	カヌー終了後に着る服。	
日焼け止め・リップクリーム	UV入のリップクリームは紫外線対策になります。唇が弱い方はお持ちください。	