

◆服装のポイント



**上着(アウター)
中間着(ミドルレイヤー)**
気温に応じて使い分け、汗冷えを防ぐ。
フリースやフランネルシャツなど前開きのもの
がおすすめ！

★ポイント

- ・レイヤリング（重ね着）が基本！
⇒気温に応じて使い分ける
- ・綿素材は避ける！
⇒肌をできるだけドライに保つ
- ・蛍光色は避ける！
⇒動物が逃げるため、
アースカラー や迷彩色を選ぶ

パンツ
動きやすさと速乾性に優れた素材を選ぶ



帽子
首も日差しから守れるトレッキングハット
(ひも付き)がおすすめ！

肌着(ベースレイヤー)

基本は**保温、吸湿、速乾性**に優れた素材にし、
肌をできるだけドライに保つ。
おすすめ)
ワークマン/メリノウール混アンダーウェア
ユニクロ/エアリズム

※コットン100%は乾きにくく汗冷えの元になる
ため極力避ける。

靴

足首が隠れるゴアテックス素材のものがおすすめ！
長靴のレンタルもございますので、お天気に応じてご
利用ください。
(全行程、長靴でも大丈夫ですので新たに購入する
必要はございません。)

レンタル品

◆雨具

ポンチョ+パンツ

◆長靴

AIGLE社製

◆双眼鏡

スワロフスキー双眼鏡

プロが選んだこだわりの装備をご用意！



持ち物

○リュック

予備の上着やタオル、水筒が入るくらいのサイズ

○カメラ

安藤氏から写真撮影のアドバイスを受けられます。

○水筒

自然保護の観点からペットボトルは極力避けてください。

ヒッコリーウィンド内に自販機はございませんが、**水道は飲用可能です。**

○虫よけ、虫刺され

普段使い慣れたものをお持ちください。

※安藤誠氏が推奨する虫刺され薬は奥田製薬社製の「マニューバ」

○温泉用の小さめのカバン・袋

毎晩、**鶴居村内の温泉施設**にご案内します。

温泉施設に持っていくものだけを入れる小さめの袋があると便利です。

○その他

日焼け止め、サングラス、アメニティ類、タオル等

※シャンプー、ボディソープは各温泉施設にございますが、お泊りのロッジでは**アメニティの提供はございません。**

※ロッジではタオル（フェイスタオル・バスタオル）のみのご提供です。歯ブラシ、パジャマ、髭剃り等は**ご自身でお持ちください。**