

安全に楽しむ為の【トレラン必携品リスト】

トレイルランニングは、普通の街中でのランニングとは違いアウトドアスポーツです。しっかりと準備した上で、山・トレイルランを安全に楽しみましょう。今回紹介しているアイテムは、【完全初心者～初心者向け】で列挙し、山の最高到達点（山頂）を1000m程度で想定しています。それ以上の標高で楽しめる場合は、更に必要な装備が出てくるものと考えて下さい。

◎必須

☆季節マスト

○おすすめ

絶対に持って行ってほしいもの リスト

重要度	チェック欄	ウェアリング
◎		トレイルランニングシューズ
◎		トレイルランザック
◎		機能シャツ（速乾性の高いもの） ※夏は半袖、冬は長袖がおすすめ
◎		アンダーウェア ※夏は汗冷えを防ぐ、冬は防寒になる
◎		ランニング用パンツ
◎		ランニング用タイツ・ゲイター
◎		速乾性ソックス
◎		腕時計（スポーツウォッチが理想、GPS距離計算などできるもの便利）
重要度	チェック欄	ザックに入れるもの
◎		飲料（水または電解質を補給できるスポーツドリンク、1L程度）
◎		行動食（エネルギージェル、アミノ酸サプリメント等） ※長時間の時は固形食（おにぎり・パン）なども良い
◎		コースマップ（地図、ルートがわかるもの）
◎		救急セット（バンドエイド、消毒、ガーゼ、ティッシュ、エマージェンシーシートなど）
◎		ライト&予備電池
◎		ゴミ袋（ビニール袋でOK、山にごみは残さない）
◎		タオル・手ぬぐい
◎		携帯電話・小銭
◎		保険証のコピー

季節・天候に応じた必要なもの リスト

重要度	チェック欄	春夏秋（3月中旬～10月上旬）
☆		キャップ・サンバイザー（日差しを遮れるもの）
☆		薄手のアウタージャケット（風通しの良いもの） ※汗冷え対策/気温差対策として夏でも必要、雨天対策でも使える
☆		薄手のロングパンツ ※汗冷え対策/気温差対策として夏でも必要、夏は雨天対策でも使える
重要度	チェック欄	秋冬（10月中旬～3月上旬）
☆		アウタージャケット ※中綿のないもので、風を通しにくいものが理想
☆		ロングパンツ ※中綿のないもので、風を通しにくいものが理想
☆		軽量ダウン（コンパクトなほど良い、フリースなどでも可）
☆		ニット帽
☆		手袋
重要度	チェック欄	雨天時
☆		レインウェア（上下）
☆		着替え（シャツのみでも可） ※雨天時は着替えが必須になります

出来れば準備してほしいもの リスト

重要度	チェック欄	出来れば用意
○		ハイドレーションバック（水分を貯めるタンク、ザック内に収納でき1L以上の水分補給が可能）
○		ハイドレーションソフトボトル（やわらかい水分補給ボトル、邪魔になりにくく飲みやすい）
○		テーピング（伸縮と非伸縮、ケガ対策として貼り方も覚えましょう）
○		サングラス ※特に夏場
○		日焼け止め ※特に夏場
○		虫除けスプレー ※特に夏場
○		着替え（シャツのみでも可）
○		熊鈴

その他（身体状況）

重要度	チェック欄	身体状況をチェックしてください
		登山の支障となるような怪我や病気はないか？
		睡眠は十分であるか？
		食事・水分は十分取れているか？

その他（行動計画）

重要度	チェック欄	行動計画をチェックしてください
		天気予報は確認してきたか？
		日没時間は確認してきたか？
		家族にスケジュールを報告しているか？
		エスケープルートを把握しているか？（万一の際の下山避難ルート）
		*以下のルート情報・スケジュールを把握しているか？
		①山の名前とそれぞれの標高の把握 ※ex. ●●山で、標高は800m
		②総距離、累積標高（すべての標高を足したもの）の把握 ※初心者は累積が1000m以下に抑えてほしい
		③行動予定タイム（何時に行き、何時に下山するかなど）の計画

安全にトレイルランニングを楽しみましょう！