屋久島の登山準備

登山の服装

【夏季】

- □ 帽子
- □ 速乾性のＴシャツ
- □ 防寒着として薄手の長袖
- □ 長ズボン
（登山用スパッツ × ショートパンツ）
- □ 登山用ソックス

【冬季】

- □ 帽子
- □ 速乾性のＴシャツ
- □ 防寒着として薄手のダウン
- □ 長袖シャツ
- □ フリース上着
- □ 長ズボン
（下に登山用タイツなど着用）
- □ 登山用ソックス

※ 綿素材の服は濡れると乾きにくく体を冷やします。スポーツウェアのような化学繊維のものを選びましょう。

※ ソックスは疲労軽減の役割もあり、重要です。ハイカットの靴にローカットのソックスは靴擦れの原因になります。登山用がおすすめです。

※ 冬期に「吸湿発熱素材」（ヒートテックなど）の下着は汗冷えするため、不向きで危険です。

※ ジーンズは濡れると重く硬くなるため、登山には使用しないでください。

※ 春と秋は天気と気候が変わりやすいため、脱ぎ着しやすい服装がおすすめです。

レンタル一覧表

品目	1日ご利用料金（+1日毎に）	サイズ等
トレッキングシューズ	¥1,500（+750）	23 ～ 28（0.5cm 刻み）29．30．31
レインウェア（上・下セット）	¥1,500（+750）	女性用 S.M.L　男性用 S.M.L.2L.3L.5L
日帰り用ザック（カバー付）	¥　800（+400）	15ℓ～ 30ℓまで
ザックカバー	¥　400（+200）	15ℓ～ 20ℓ用
ストック	¥　800（+400）	ストレートタイプとＴ字タイプがあります
ヘッドライト	¥　400（+200）	頭に装着するタイプ
帽子	¥　700（+350）	日除け、雨除けに
折り畳み傘	¥　400（+200）	雨のトロッコ道で有効です
ゲーター（足首のカバー）	¥　700（+350）	泥除けや冬期の雪の侵入を防ぎます

＜冬期＞

チェーンスパイク	¥　800（+400）	雪が深い時に有効
ゴムスパイク	¥　400（+200）	縄文杉ルートのトロッコ道等に有効

※料金は税込で表示しております

屋久島の登山準備

登山装備

登山靴	新品は靴擦れの原因になりますので、必ず履き慣らしをしましょう。 長く靴箱や棚で保管されていたものは靴底が剥がれることがあるため、使用前に必ずチェック! 下りでつま先を傷めないよう、普段履かれている靴よりも 0.5~1cm 大きいサイズを選ぶと安心です。
雨具	山の天気は変わりやすく、予報に関わらず必携アイテムです。ゴアテックスなど、透湿防水素材の 上下セパレート型のものを使用しましょう。四季を通して防寒着にもなります。
ザック	余裕のあるものを選びましょう。日帰りの場合は 25L 前後がおすすめです。
ザックカバー	ザックの雨具です。
飲み物	水 500ml を 1 本（夏場は 2 本）。屋久島は沢の水が利用でき、補給が可能です。
弁当	早朝出発の場合は朝食の振替としてホテルメイドのパンセットをご用意いたします。 昼食はお弁当を前日に手配し、ツアー当日にピックアップとなります。バトラーにご相談下さい。
行動食	行動時間に合わせて、甘いものだけではなく、塩分補給も心がけましょう。 例）ナッツ、キャンディー、チョコバー、スポーツ用のアミノ酸、夏は塩分タブレットなど
折り畳み傘	雨のトロッコ道などで大変有効です。体の冷えを防げます。
防寒着	出発時や休憩時の冷え防止に重宝します。季節に合わせたものをご用意ください。
ヘッドライト	10 月～ 3 月は陽も短く、宮之浦岳や縄文杉などの早朝出発ツアーは出発時に必要となります。
ストック	膝、足への衝撃を和らげてくれます。必ず必要ではありませんが、あると重宝します。
手袋	夏場は軍手で十分、無くても可です。冬場は防寒も兼ねてご用意下さい。
帽子	森の中は日陰ですが、稜線は日差しも強いため、つばのあるものをご用意ください。
サングラス	宮之浦岳などは森林限界を超えるため、日差しが強くなります。
日焼け止め	宮之浦岳などは森林限界を超え、紫外線がとても強くなります。しっかりと日焼け対策をしましょう。
携帯トイレ	コースによっては数時間トイレがないことがあります。不安な方はご用意ください。 各ルートで携帯トイレ用ブースが用意されています。
日用品	タオル、ティッシュ、ビニール袋、常備薬など
スパイク類	屋久島の山間部では積雪がありますので、チェーンスパイクなどが必要になることがあります。
ゲーター（足首カバー）	足首から雪が入るのを防ぎます。夏は泥除けとしてもご利用いただけます。

※ ビニール合羽やウィンドブレーカーは登山用の雨具としては不適切です。
※ 急な雨に備え、防水対策をしっかりしましょう。ザックの中に大きなビニール袋を入れ、荷造りすると安心です。
※ 貴重品は別途ジップロックなどでしっかり防水しましょう。