



# 山歩き全般について

# 服装



速乾性のもの

フリースやパーカーなどの防寒具

# 服装

- 伸縮性のあるもの
- ○ ジャージ、トレッキングパンツ
- × ジーパン

# 紫外線対策

涼



# 登山靴のはき方

爪は1週間前に切る

登りと下りで異なる

かかとに合わせては  
く



# 登山靴のはき方（登り）

1. 足の甲を抑えるようにしっかり締める



# 登山靴のはき方（登り）

## 2. ひもを3回ねじる



# 登山靴のはき方（登り）

## 3. 足首は少し緩めに締める



# 登山靴のはき方（下り）

- つま先から足首までしっかり締める
- ぎゅうぎゅうに締め付けすぎない