



## 楽しく歩いて いただくために

### 1 無理は禁物！

普段歩くスピードよりもゆっくりと、自分のペースで歩くことが大切です。また、体調や天候が悪くなった時はすぐに引き返しましょう。

### 2 夏でも薄手の長袖を

枝や岩でのひっかけ傷防止や転倒時のケガの軽減、ハチやヒルなどの虫刺されを防ぐため、肌の露出はなるべく控えましょう。

### 3 15時までに下山しよう！

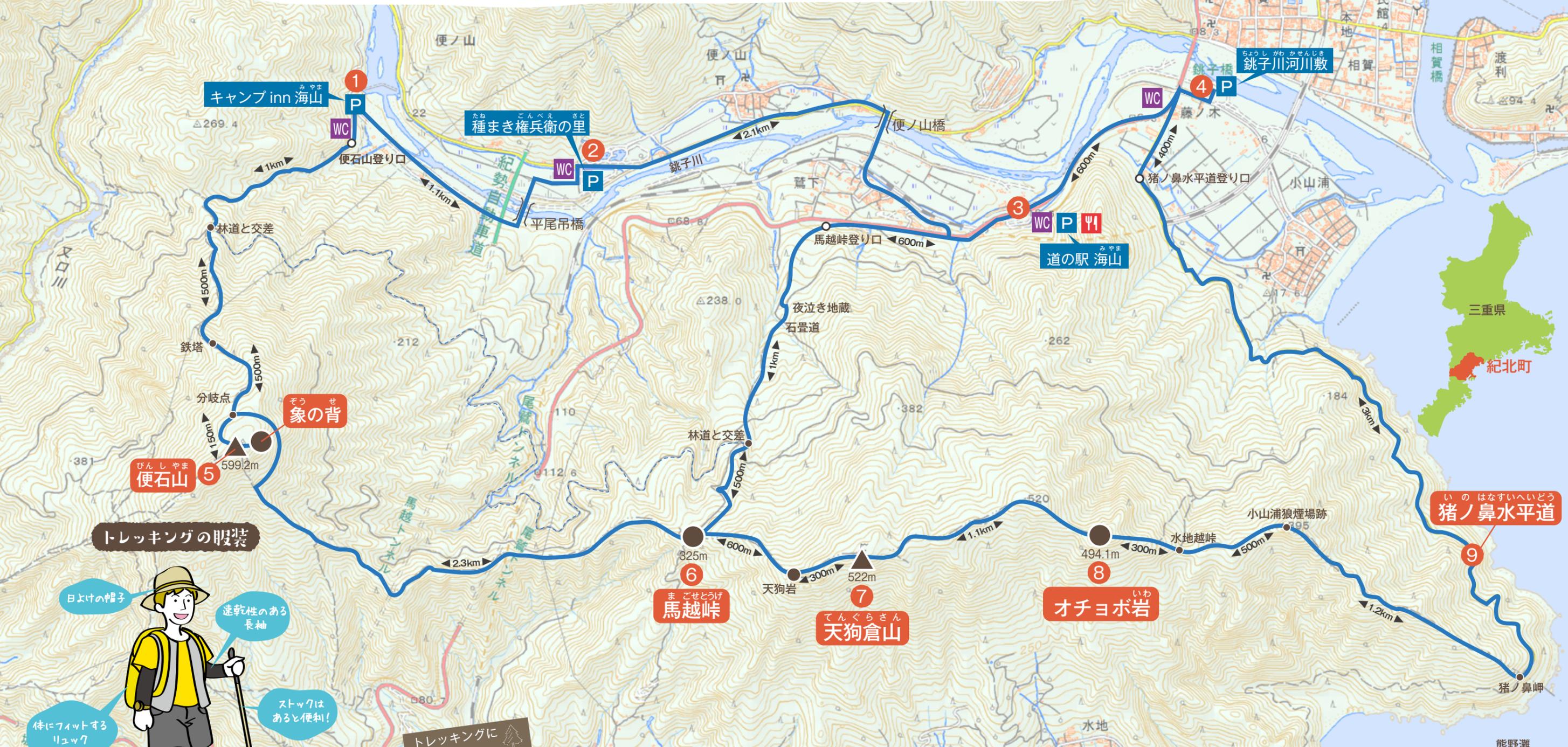
日の短い秋冬はもちろん、夏でも15時を過ぎると山の中は一気に暗くなってきます。景色を楽しむ安全に歩くためにも、15時までの下山が目標です。

### 4 電波が届かないところも…

場所や区域によっては、携帯電話の電波が届かない所がありますのでご注意ください。

### 5 ゴミは持ち帰りましょう。

大切な環境資源を美しく保つため、ゴミなどは捨てずに必ず持ち帰りましょう。



### トレッキングの服装



トレッキングにおすすめ!

### 持ち物リスト

- 雨具 上下に分かれたものがgood!
- マップ
- 健康保険証のコピー
- タオル
- 飲料水
- 腕時計
- 救急セット ばんそうこう、消毒液など
- ビニール袋
- ハンディライト
- おやつ