

沢登り 服装

ポイント：安全に活動するため、肌を露出しない！

- 1 頭：赤白帽子とヘルメット
 ※帽子は汗を吸収するため着用
 ※ヘルメットを持参する団体は帽子は自由
- 2 上半身：長袖・リブシャツ
- 3 手：軍手
 ※沢登り中はもちろん、往路も復路も着用する。
- 4 下半身：長ズボン
 ×ハーフパンツ、七分丈
- 5 足：靴下必ずはく
 ×短い靴下
 靴（下表を参考に）
- 6 その他：水筒持参の場合



◎濡れても良いナップサックに水筒を入れて歩く。
 ○紐付きの水筒を肩から下げて歩く。
 ×手で持って歩く。

種類	<ul style="list-style-type: none"> 運動靴 普段はいている靴 	<ul style="list-style-type: none"> 登山靴 	<ul style="list-style-type: none"> ウォーターシューズ 	<ul style="list-style-type: none"> 上履き 古靴 底がツルツルの靴 	<ul style="list-style-type: none"> サンダル ぞうり 
安全性	○	○	△	×	×
特徴	底が厚く動きやすい。慣れている。	底が厚く動きやすい。滑りにくい。	底、生地が薄いため痛く、破れる可能性有り。	滑りやすい。底がツルツルは絶対にだめ。	直接肌が出てしまうため、認められない。