






# シーン別 持ち物リスト

ウォーキングのとき、持っていったら、便利で楽しいグッズをシーン別にご紹介しております。

| 持ち物  | 説明   | シーン                   |
|--|--|-----------------------|
| デジカメ・カメラ<br>      | 季節の移り変わりや道端の面白いもの、かわいい動物などの姿を撮影。デジカメですと、さらにホームページへの掲載もできます。                            | 散歩・街歩き・週末ウォーキング・ハイキング |
| 帽子<br>            | 日差しから頭部を守ります。日焼け予防にも。夏用、春秋用、冬用(ニット帽)と使い分けるとよいでしょう。                                     | 散歩・街歩き・週末ウォーキング・ハイキング |
| タオル  | 汗を拭くのはもちろん、首筋を日差しから守る保護にも役立ちます。  | 散歩・街歩き・週末ウォーキング・ハイキング |
|  雨具              | 小雨なら雨カッパ。街歩きなどには傘も。  | 散歩・街歩き・週末ウォーキング・ハイキング |
| ポリ袋  | 濡れた物を入れたり、ごみを入れたり、何かと重宝。   | 散歩・街歩き・週末ウォーキング・ハイキング |
| 地図   | 県別や都市単位別のハンディな地図帳シティガイドなどでもOK。日々、交通網や駅が変わっていますので、できるだけ最新版を用意したほうがいいです。                 | 街歩き・週末ウォーキング          |
| 地図   | ガイドブックの外に地形図(2万5000分の1、5万分の1)があった方が便利  | ハイキング                 |
| ガイドブック・観光案内<br> | 旅行先などの地元の観光課や観光協会が発行している案内パンフレット。また、観光ガイドのホームページなども。その土地の新しい情報や祭りなどのイベントについて知ることができます。 | ハイキング                 |
|  飲み物            | 水分補給用、脱水症状や熱中症を避けるためにも必要です。イオン飲料や無糖のお茶など。炭酸飲料や甘いものは避けたほうがいいです。                         | 街歩き・週末ウォーキング・ハイキング    |
| ウェストバッグ・ナップザック   | 荷物を入れ、両手を空けましょう。   | 街歩き・週末ウォーキング・ハイキング    |